道德经

中华传统文化经典

无障碍阅读

学生版

◉主编：张丽丽



『道』为修身、治国之基础，『德』乃『道』之升华。这部道家学派的重要经典著作，处处闪烁着为人处世的智慧光芒，引导人们努力去追求最高精神境界，实现自我价值。

北京出版集团公司
北京教育出版社

弘扬中华传统文化
培养高尚优雅品格



图书在版编目（CIP）数据

道德经 / 张丽丽主编 . — 北京 : 北京教育出版社，2015.3
（中华传统文化经典）
ISBN 978-7-5522-5576-8

Ⅰ . ①道… Ⅱ . ①张… Ⅲ . ①道家②《道德经》- 译文③《道德经》- 注释 Ⅳ . ① B223.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 051330 号

中华传统文化经典
道德经

主编 : 张丽丽

*

北京出版集团公司
北京教育出版社 出版
(北京北三环中路 6 号)
邮政编码 : 100120
网址 : www. bph. com. cn
北京出版集团公司总发行
全国各地书店经销
北京中振源印务有限公司印刷

*

660mm × 920mm 16 开本 14.5 印张 201 千字
2015 年 3 月第 1 版 2015 年 9 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5522-5576-8
定价 : 14.80 元

质量监督电话 : 13911108612 (010) 58572832 58572393

总 序

ZONGXU

中国作为一个历史悠久的国家，因历朝历代的文化积累和传承，形成了特有的博大精深的传统文化体系，这一庞杂的体系体现在灿若星辰的各种传统文化经典中。虽然这些经典与当今时代相去甚远，但其包含的精神内核和文化意义却根植在每一个国人的血液里。

纵览这些传统文化经典，我们会发现，传统文化有其平实的底蕴，充满日常生活的调子，因为它有“晨则省，昏则定”这样琐碎平实的孝之教导；有“亲戚故旧，老少异粮”这样充满柴米油盐气息的待客之道；有“心口如一，童叟无欺”这样朴素而永恒的价值观……

传统文化亦有其高情远致，强调精神的高洁与纯粹，因为它有“大道之行也，天下为公”的社会理想；有“厚德载物，道济天下”的广阔胸襟；有“斯世清浊异品，全赖吾辈激扬”这样当仁不让的慷慨气概……

正因为传统文化有这样丰厚的底蕴，所以，虽然时代飞速变化，思想观念不停流转，但是作为我们中华民族赖以安放心灵的精神家园和价值体系，传统文化不但不会步入没落，相反更会在这个价值观多元化的时代体现其重要性。它流经千百年，无声无息地渗透在国人的血脉中，潜藏在每一个人的思想意识的底层，或许你未曾留意，不曾发觉，但是我们的每一次举手，每一次投足，都深深地暴露了我们属于中华民族的这一文化密码，我们每一颗心灵都在这文化密码的河流里得到长久而深远的润泽，这

也是我们编写这套书的最主要原因。

鉴于传统文化经典与我们隔着漫长的岁月，有些阅读者已经不能流畅地阅读和准确地把握、体会其中的意义，为了帮助读者扫清阅读障碍、更好地掌握传统文化，我们做了以下工作：

一、介绍作者及其思想或者本书的流传历程

古语说“知人论世”，为了帮助读者把握传统文化的思想内涵，我们对每本书的作者的生平经历及其思想发展脉络进行精要的介绍，让读者在宏观的时代思想背景下去了解作品，了解传统文化。

二、采取文后注释和翻译的形式，方便阅读

根据读者对古典文学名著的学习需求，以及阅读过程中遇到的难点，本书采取文后注释的形式，对作品里的生僻字词进行注音，对难解的字词进行解释，同时对作品中出现的一些人物、官职、相关的传说、天文地理知识等进行简要说明。文后的注释简洁明了，能使学生在阅读中真正地实现无障碍阅读，理解作品内容。

三、力求内容准确而完整

我们这一套传统文化经典书籍特别注重内容的准确性和完整性，完全对照权威版本进行认真核对，内容上除极个别情况之外没有任何删减，并对全文进行了翻译，力求原汁原味地为读者呈现传统文化典籍的本来面貌。

四、设置传统文化小知识栏目

为了弘扬传统文化，让读者了解古典文化的各种小知识，我们特别开设传统文化小知识栏目，为读者讲解古代礼仪、风俗、制度、服饰、典籍等，这一方面有助于帮助读者阅读原文，另一方面有助于读者积累知识，增长见识。

五、名句集锦

几乎每本传统文化典籍都有一些名句流传下来，它们至今仍然在日

常生活中被广泛应用，言简意赅地表达着某种思想和看法，流传千年依然活力无限，我们把这些经典的句子放在每本书后面，有助于读者记忆和运用。

虽然世易时移，但今天，传统文化仍然在国民道德教育、人格教育和智力教育等方面起着不可替代的作用，我们愿通过我们的努力为大家献上一套从内容到形式都力求完美的传统文化典籍，希望读者在阅读中体会传统文化的精深与美好，也愿传统文化在当代中国更加枝繁叶茂。当然，我们的书还存在不足之处，敬请读者批评指正!

编　者

前　言

QIANYAN

老子，姓李名耳，字聃，生活在约公元前571年至约公元前471年之间，楚国苦县（今河南省鹿邑县东）厉乡曲仁里人，是我国古代伟大的哲学家和思想家，道家学派的创始人，被列为世界百位历史名人之一。在道教中，老子被尊为始祖，与后世的庄子并称老庄。

《史记·老子韩非列传》中说，老子曾任周朝掌管藏书室的史官。他博学多才，孔子周游列国时曾向老子问礼。老子说："你所说的礼，倡导它的人和其骨头都已经腐烂了，只有他的言论还在。况且君子时运来了就驾着车出去做官，生不逢时，就像蓬草一样随风飘转。我听说，善于经商的人把货物隐藏起来，好像什么东西也没有；君子具有高尚的品德，表面上看起来却像愚钝的人。抛弃您的骄气和过多的欲望，抛弃您做作的情态神色和过大的志向，因为这些对于您自身都是没有好处的。我能告诉您的，就这些罢了。"孔子后来对弟子们说："鸟，我知道它能飞；鱼，我知道它能游；兽，我知道它能跑。会跑的可以织网捕获它，会游的可制成丝线去钓它，会飞的可以用箭去射它。至于龙，我就不知道该怎么办了，它是驾着风而飞腾升天的。我今天见到的老子，他大概就是龙吧！"

老子研究道德学问，他的学说以隐匿声迹、不求闻达为宗旨。他见周朝衰微，就离开周都。他骑着青牛来到函谷关，关令尹喜对他说："您就要隐居了，为我们写一本书吧。"于是老子撰写了《道德经》后才离去，没有人知道他的下落。这本书分上下两篇，阐述了道德的本意，约五千字。据说老子活了一百六十多岁，也有的人说他活了二百多岁，他这么长

寿是因为他能修道养心哪。

老子哲学与古希腊哲学构成了人类哲学的两大源头，老子因其深邃的哲学思想而被尊为“中国哲学之父”。仅有五千字的《道德经》是流传至今的千古名篇。“道”是《道德经》思想体系的最高范畴，老子以“道”解释宇宙万物的演变，“道”是客观自然规律，同时又具有“独立而不改，周行而不殆”的永恒意义，充满辩证思想。《道德经》通篇渗透了“天人合一”的思想，是从“道”的概念出发，间接从各个不同侧面进行阐述的。

《道德经》告诉我们一种辩证观，祸和福相互渗透，福中有祸，祸中有福，所以我们思考问题，要有辩证精神，因为矛盾双方是可以相互转化的。

《道德经》告诉我们一种自然观，要按照大自然的本性、大自然的规律去改造大自然。

《道德经》告诉我们一种人格观，像水那样善利万物而不争，谦虚向下。

《道德经》还告诉我们一种处世的智慧观，要以柔克刚，当你处在人生最光彩的时候，不要去炫耀自己；要大智若愚，对小事不用太在意，对大事要做到心中有数；做人要有宽阔的胸怀，宽容是一种美德；与人相处，要谨言慎行。

这部我国古代朴素辩证法的启蒙巨著，拉开了人类对自然规律思考探索的序幕。今天，我们本着“取其精华，弃其糟粕”的理念去读这本书，也是大有裨益的。

编　者

目录

contents

上篇



下篇


上
篇





第一章

本章是道德经一书的总纲。老子首先提出并介绍了『道』以及与『道』相互联系的『名』『无』『有』等一系列哲学范畴，并对它们之间的相互关系进行了深入论述。老子认为『道』产生了天地万物，但其不可以用语言来描述，而且非常深奥，不可以轻而易举地领悟，领悟『道』需要一个从『无』到『有』的循序渐进的过程。老子的『道』具有一种对宇宙人生独到的理解和深刻的体察，这源于他对自然界细致入微的观察。



道[1]可道[2]，非常道[3]；名[4]可名[5]，非常名。

无[6]，名天地之始；有[7]，名万物之母[8]。

故常无，欲[9]以观其妙[10]；常有，欲以观其徼[11]。

此两者，同出而异名，同谓[12]之玄。玄[13]之又玄，众妙之门[14]。

【注释】

① 道：名词，指宇宙的本原和实质，引申为原理、原则、真理、规律等。

② 道：动词，解说、表述的意思，犹言“说得出”。

③ 常道：指浑然一体、永恒存在、运动不息的大道。

④ 名：名词，指“道”的形态。

⑤ 名：动词，说明的意思。

⑥ 无：指道。

⑦ 有：指由道产生的万物。

⑧ 母：母体，本原。

⑨ 欲：将。

⑩ 妙：微妙。

⑪ 徼（jiào）：边际、边界，引申为端倪的意思。
⑫ 谓：称谓。此为“指称”。
⑬ 玄：玄妙深远的意思。
⑭ 众妙之门：一切奥妙变化的总源头，其用来比喻天地万物的总源头“道”。

【译文】

“道”可以用言语来表述，但它并不等同于永恒不变的“道”；“名”可以用文辞去命名，但它并不等同于永恒不变的“名”。

“无”，用来表述天地混沌未开之际的状况；“有”，则是宇宙万物的本原的命名。

因此，从常无中，将以观察“道”的奥妙；从常有中，将以观察“道”的端倪。

“无”与“有”这两者来源相同而名称相异，都可以称之为玄妙深远。玄妙而又玄妙、深远而又深远，正是天地万物之玄妙的总源头。

传统文化小知识

封禅

在泰山上筑坛祭天叫封，在泰山南梁父山上辟场祭地叫禅。封禅仪式起源于战国时期，当时的齐鲁儒士认为泰山是五岳中最高的山，帝王应该到泰山去祭祀上天，以求上天庇佑。后来秦始皇统一六国后，觉得自己立下盖世奇功，有必要向上天汇报一下，于是登上泰山进行了第一次大一统帝国的封禅仪式。至此，封禅仪式开始完备。

第二章

本章内容分两部分。前半部分列举出一系列相互对立的事物，用以说明一切事物都有对立面，对立统一是万事万物存在的普遍规律。既然处在矛盾的世界中，那么人们应如何安身立命呢？本章后半部分提出了『无为』的观点。此处所讲的『无为』不是无所作为、随心所欲，而是要以辩证统一的原则指导人们的社会生活，帮助人们寻找顺应自然、遵循事物发展的客观规律。老子以圣人为例，教导人们要有所作为，但不强作妄为。

天下皆知美之为美，斯[①]恶[②]已[③]；皆知善之为善，斯不善已。

有无相[④]生，难易相成，长短相形[⑤]，高下相倾[⑥]，音[⑦]声[⑧]相和，前后相随，恒也。

是以圣人[⑨]处无为[⑩]之事，行不言之教；万物作[⑪]而弗[⑫]始，生而弗有，为而弗恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

【注释】

①斯：则，就。

②恶：丑陋。

③已：表肯定的语气词，相当于“了”。

④相：互相。

⑤形：此处为比较、对照中显现出来的意思。

⑥倾：侧，依靠。

⑦音：组合音。

⑧声：始发声。

⑨ 圣人：老子所推崇的最高层次的典范人物。
⑩ 无为：顺其自然，不加干涉、不必管束，任凭人们去干事。
⑪ 作：兴起，发生，创造。
⑫ 弗：不。

【译文】

天下人都知道美之所以为美，就显露出丑了；都知道善之所以为善，就显露出不善了。

所以有和无互相依存，难和易互相辅助，长和短互相比较而显现，高和下互相依靠，音和声互相配合而显得谐和，前和后互相接随，这是恒常的道理。

因此，圣人用无为的观点来对待一切事情，用不言的方式对万物施行教化；顺应万物生长规律而不强加干涉，生养万物而不据为己有，培育物而不自恃自己的能力，功成业就而不居功。正因为不居功，因此其功绩就不会泯没。

【读·品·悟】

本章从“美丑的标准”入手，阐释了老子价值标准的相对观。所有的价值判断都是相对的。大人们都喜欢钻石，可是在孩子的眼里，一颗五彩的玻璃球比钻石更有价值。任何事物，有人喜欢，也有人不喜欢，这是评价者所持标准不同的结果。我们懂得这种相对性，就会明白存在即合理，人也会变得豁达。

第三章

本章进一步阐述了老子『无为』的社会政治思想。老子所说的『无为』，并非不为，而是不妄为、不非为。他认为，体现『道』的『圣人』，要治理百姓，就应当不尊尚贤才异能，以使百姓不争夺权位功名利禄。他所强调的『无为』，即是顺应自然，做到无为而治，其治理社会的效用，显然要比用法律、规章、制度、道德等来约束人要合理得多，有力得多。这就是『无为而无不为』的基础含义。



不尚[①]贤[②]，使民不争；不贵[③]难得之货[④]，使民不为盗[⑤]；不见[⑥]可欲，使民心不乱。

是以圣人之治，虚其心[⑦]，实其腹，弱其志[⑧]，强其骨。常使民无知无欲，使夫智者不敢为[⑨]也。为无为，则无不治[⑩]。

【注释】

①尚：崇尚，尊崇。

②贤：有德行、有才能的人。

③贵：重视，珍爱。

④货：财物。

⑤盗：窃取财物。



⑥ 见（xiàn）：通“现”，出现，显露。此处是显现、炫耀的意思。
⑦ 虚其心：使他们心里空虚，无思无欲。虚，使……空虚。心，古人认为心主思维，此指思想，头脑。
⑧ 弱其志：使他们减弱志气。此指削弱他们竞争的意图。
⑨ 为：进取。
⑩ 治：治理，此处指治理得天下太平。

【译文】

不推崇有才德的人，使老百姓不争夺权位名利；不珍爱难得的财物，使老百姓不去偷窃；不炫耀足以引起贪心的事物，使民心不被迷惑。

因此，圣人的治理原则是，排空百姓的心灵，填饱百姓的肚腹，削弱百姓的竞争意图，增强百姓的筋骨体魄。使老百姓没有智谋、欲望，使那些有才智的人也不敢有所作为。圣人按照“无为”的原则去做，办事顺应自然，那么，天下就不会不太平了。

第四章

本章承接第一章的内容，对『道』的本质特征、作用和主要内容进行了深入阐述。老子认为『道』无形无象，但又是客观存在的，它好像是自然万物的祖宗，又好像是天帝的祖先。『道』是虚无的，人们只能依赖意识去感知它。虽然『道』是虚无的，但它并非一无所有，而是蕴含着物质世界的创造性因素。这种因素存在于天帝产生之前，因而，创造天地万物的是『道』，而不是天帝，『道』是宇宙至高无上的主宰。

道冲①，而用之或不盈②。渊兮③，似万物之宗④。挫其锐⑤，解其纷⑥，和其光⑦，同其尘⑧。湛⑨兮，似或存⑩。

吾不知谁之子，象⑪帝之先。

【注释】

①冲：通“盅”（zhōng），器物虚空，比喻空虚。

②盈：满，引申为尽。

③渊兮：深远哪。兮，语助词，表示停顿，意思是“啊”。

④宗：祖宗，祖先。

⑤挫其锐：消磨掉它的锐气。挫（cuò），消磨，折去。锐，锐气。

⑥解其纷：消解它的纠纷。

⑦和其光：调和、隐蔽它的光芒。

⑧同其尘：把它混同于尘俗。

⑨湛（chén）：沉没，引申为隐约的意思。这里用来形容“道”隐没于冥暗之中，不见形迹。

⑩似或存：似乎存在。连同上文“湛兮”，形容“道”若无若存。

⑪象：好像。

【译文】

大“道”空虚无形，然而它的作用又是无穷无尽的。它是那么深远哪！它好像万物的祖宗。消磨它的锐气，消除它的纷扰，调和它的光辉，使它混同于尘俗，与其他事物没有什么两样。它隐没不见，又好像确确实实地存在。

我不知道它是从哪里产生出来的，好像出现在天帝之前。

传统文化小知识

社稷

社指土地神，稷指谷神，二者是对庄稼丰歉起决定作用的神仙，是古人为取得丰收而重点祭祀的两个神。社稷坛位于皇宫之右，与皇宫之左的宗庙相对，同为国家祭祀重地。因古代帝王经常在社稷坛祈求国家太平，五谷丰登，故“社稷”一词逐渐成为了国家的象征。如《孟子·尽心下》中有：“民为贵，社稷次之，君为轻。”

第五章

本章从自然和人类社会两个方面阐述了老子的哲学思想。在对自然界的认识方面表现出了无神论的思想倾向，否定当时思想界存在的把天地人格化的观点。对人类社会的认识方面表现出了『无为』的社会政治思想，这是对前四章内容的进一步发挥。老子认为，作为圣人——理想的统治者，应当遵循自然规律，无为而治，让老百姓自由作息，而不进行干预。本章由『天道』推论『人道』，由『自然』推论『社会』，核心思想是阐述虚静无为的好处。



天地不仁，以万物为刍狗[①]；圣人不仁，以百姓为刍狗。

天地之间，其犹[②]橐籥[③]乎？虚而不屈[④]，动而愈[⑤]出。

多言数穷[⑥]，不如守中[⑦]。

【注释】

①刍（chú）狗：用草扎成的狗。古代专用于祭祀之中，祭祀完毕，就把它扔掉或烧掉。

②犹：如同，好像。

③橐籥（tuó yuè）：古代冶炼时为炉火鼓风的助燃器具，是古代的风箱。

④屈（jué）：竭尽，穷尽。

⑤愈：更加。

⑥数穷：加速败亡。数，通“速”，加快的意思。穷，困穷，穷尽到头，无路可行。

⑦守中：守住虚静。中，通“冲”，指内心的虚静。

【译文】

天地是没有偏爱的，对待万事万物就像对待刍狗一样，任凭其自生自灭；圣人也是没有偏爱的，也同样像对待刍狗那样对待百姓，任凭人们繁衍作息。

天地之间，岂不像个风箱一样吗？其空虚而不枯竭，越鼓动风就越多，生生不息。

政令繁多反而加速败亡，还不如保持内心的虚静。

【读·品·悟】

“天地不仁，以万物为刍狗”，天地不偏心，把世间万物当作刍狗，任其自行荣枯。这种尊崇自然天性的理念值得我们学习。“春耕夏种秋收冬藏”是古训，这则古训遵循了季节变化、植物生长的规律，体现了古人对自然的敬畏。

第六章

本章运用比喻的修辞手法，进一步阐述了『道』的本质特征和作用。『谷神』这一比喻形象地说明了『道』空虚无形、神秘莫测，而又确确实实存在的特征；『玄牝』这一比喻形象地说明了『道』是产生万事万物的根源。老子是想说明『道』的作用是无穷无尽的，从时间而言，它历久不衰，天长地久；从空间而言，它无处不在、无穷无尽。它孕育着天地万物并且生生不息。

谷神[1]不死，是谓"玄[2]牝[3]"。玄牝之门[4]，是谓天地根。绵绵若存[5]，用之不勤[6]。

【注释】

①谷神：即指"道"，生养天地万物的神灵。

②玄：本义是赤黑色，此处为深奥、微妙难测的意思。

③牝（pìn）：本义是雌性的兽类，此处借喻具有无限造物能力的"道"。

④门：指产门。此处用来比喻造化天地、生育万物的根源。

⑤若存：实际存在却无法看到的意思。若，如此，这样。

⑥勤：辛劳，倦怠。

【译文】

生养天地万物的"道"（谷神）是恒常存在的，这叫作玄妙的母体。玄妙母体的生育之门，就是天地的根本。其连绵不绝，好像存在，却无法看到，运行而不知倦怠。

第七章

本章以『天道』推论『人道』，赞扬了有『道』的圣人先人后己的无私奉献精神，对人类社会的发展具有积极的意义。老子认为，天地由于『不自生』而长存永在，人间圣人由于退身忘私而成就其自身。老子用朴素辩证法的观点，说明利他和利己是统一的，对立的双方在互相转化，利他往往能转化为利己。老子想以此说服人们都来利他，这种谦退无私的精神，无论是在当时还是在现在，都有其积极的一面。

天长地久[1]。天地所以能长且久者，以其不自生[2]，故能长生。

是以圣人后其身而身先[3]，外[4]其身而身存。以其无私，故能成其私[5]。

【注释】

①长、久：均指时间长久。

②以其不自生：因为其不为自己生存。以，因为。

③先：居先，占据了前位。此处是高居人上的意思。



④ 外：使动用法，此处是置之度外的意思。
⑤ 成其私：成就自己。

【译文】

天地是长久存在的。天地之所以能长久存在，是因为它们不为自己生存，而是自然地存在，所以能够长久。

因此，有“道”的圣人遇事谦退无争，反而能在众人之中占先；将自身置于度外，反而能保全自身而生存。正是因为他无私，所以能成就自身。

〖读·品·悟〗

天地之所以能够长久地持续下去，是因为其不强求自己的生存。这种不求长生却能永恒的思想值得我们思考。凡事有始就有终，凡物有生就有灭。明白这个道理，我们就会在得意时收敛锋芒，失意时放弃执念。不骄不躁，安然处世，淡然待人，内心宁静方可致远。

第八章

本章也是以『天道』来推论『人道』，以自然界水的品性比喻圣人的品德，表现了老子与世无争的人生态度。老子认为水的品性最接近于『道』，一是滋润万物，二是与世无争，三是甘愿处在卑下之处。最善的人也应该具有这种心态与行为。其可以忍辱负重，尽其所能地贡献自己的力量去帮助别人，而不与别人争功争名争利，这就是老子『善利万物而不争』的著名思想。



上善若水①。水善利万物而不争，处众人之所恶②，故几于道③。

居善地，心善渊④，与善仁⑤，言善信，政善治⑥，事善能，动善时⑦。

夫唯不争，故无尤⑧。

【注释】

① 上善若水：最善的人如同水一样。上善，最善。上，最的意思。

② 处众人之所恶：居于众人所不愿去的地方。

③ 几于道：接近于“道”。几，接近。

④ 渊：沉静，深沉。

⑤ 与善仁：待人真诚、无私。与，指与人相交相接。

⑥ 政善治：为政善于治理国家，从而取得治绩。

⑦ 动善时：行动善于把握有利的时机。

⑧ 尤：怨咎，过失，罪过。

【译文】

最善的人好像水一样。水善于滋养万物而不与万物相争，停留在众人都不喜欢的地方，所以它最接近于“道”。

最善的人居住于低洼之地，心胸善于保持沉静，待人真诚、无私，说话恪守信用，为政善于治理国家，处事善于发挥所长，行动

善于把握有利的时机。

最善的人所作所为因为有不争的美德，所以没有过失、没有怨咎。

【读·品·悟】

“上善若水”是说最高境界的善就像水一样。水是世界上最具适应能力的东西。它能适应不同形状的器皿，可圆可方可扁；它能适应不同的温度，水汽、水、冰不同的存在形式都是它适应环境的聪慧策略。人最可贵的精神就是能够像水一样，根据生活形势随时调整自己的心态和处世姿态，游刃有余地处理自我与环境的关系。

第九章

这一章讲为人之道，告诉人们做人做事要留有余地，不要把事情做得太过，要把握好度，做到适可而止。老子认为，不论做什么事都不可过度，应该适可而止；锋芒毕露，富贵而骄，居功贪位，都是过度的表现，难免招致灾祸。所以老子谆谆告诫人们不可『盈』，一个人在成就了功名之后，就应当身退，这才是长保之道。

持而盈之[1]，不如其已[2]；
揣而锐之[3]，不可长保[4]。
金玉满堂，莫之能守；
富贵而骄，自遗其咎[5]。
功遂身退[6]，天之道[7]也。

【注释】

① 持而盈之：持执盈满。持，拿着，握着。
② 不如其已：不如适可而止。已，止。
③ 揣而锐之：把铁器捶击得又尖又利。揣，捶击的意思。
④ 长保：不能长久保存。
⑤ 咎：灾祸。
⑥ 功遂身退：功成名就之后，不再居其位，而应适时退下。
⑦ 天之道：指自然规律。

【译文】

持执盈满不如适时停止；
把铁器捶击得又尖又利，其锐势难以长久保持。
金玉满堂无法守藏；
如果富贵到了骄横的程度，那是给自己留下了祸根。
功成身退，这是自然的规律。

第十章

这一章论述了修身养性、爱民治国之道。前半部分运用反问、排比的句式，生动地阐述了修身养性和爱民治国的指导思想；后半部分提出了修身养性所要达到的最高境界，即玄德。老子认为，无论是形体还是灵魂，无论是主观努力还是客观实际，都不可能是完全一致的。但是，人们在现实生活中应该将守护灵魂和坚守大『道』紧密结合而不能将其分离。即力求物质生活与精神生活和谐统一。

载营魄抱一[1]，能无离乎？
专气[2]致柔，能如婴儿乎[3]？
涤除玄鉴[4]，能无疵乎？
爱民治国，能无为乎[5]？
天门开阖[6]，能为雌[7]乎？
明白四达，能无知[8]乎？
生之畜[9]之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓“玄德[10]”。

【注释】

①载营魄抱一：守护灵魂和坚守大“道”。载，加，持。营魄，魂魄，灵魂。抱一，守“道”。

②专气：集气。

③能如婴儿乎：能像婴儿一样吗？

④涤除玄鉴：清除杂念，观察心灵。涤，清除。玄鉴，指微妙的心境。玄，奥妙深邃。鉴，镜子。

⑤能无为乎：能无为而治吗？

⑥天门开阖：感官与外界的对立变化相接触。天门，指耳、目、口、鼻等人的感官。开阖，即动静、变化和运动。

⑦雌：宁静的意思。

⑧ 知：通“智”，指心智。
⑨ 畜：养育，繁殖。
⑩ 玄德：玄秘而深邃的德行。

【译文】

守护灵魂与坚守大“道”，能互不分离吗？

聚结精气以致柔，能达到像婴儿的无欲状态吗？

清除杂念而观察心灵，心灵能没有瑕疵吗？

爱民治国，能遵行自然无为的规律吗？

感官与外界的变化相接触，能得到宁静吗？

通达四方，能自己认为无知吗？

让万事万物自然生长繁殖，培育万物而不为己所占有，抚育万物而不自恃，做万物之长而不主宰它们，这就叫作“玄德”。

传统文化小知识

祭祖

各个朝代以及不同性质的祠堂祭祖的具体形式有所不同，但大同小异。多数祠堂一年在春秋两季各祭一次，有的宗族则只在春天祭祀一次，还有的则是一年分四季祭祀四次。祭祀的日期一般选在各季的节日期间，如春节（或清明节）、夏至、秋分、冬至等。如果恰逢宗族子弟科举及第、官爵升迁或朝廷的恩荣赏赐等，也进行常制外的祭祀。

第十一章

本章老子论述了『有』与『无』，即实有部分和空虚部分的辩证统一关系。老子通过举例说明『有』和『无』是相互依存、相互作用的，无形的东西能产生很大的作用，只是不容易被一般人察觉。他特别把『无』的作用向人们显现出来。也就是说，器物实体这个『有』，只是提供便利的条件；器物中空这个『无』，才是发挥作用的关键。本章所讲的『有』与『无』是就自然界而言的，与第一章所说的『有』与『无』不同，后者是就超自然界而言的，应注意加以区别。



三十辐[1]共一毂[2]，当其无，有车之用[3]。

埏埴[4]以为器，当其无，有器之用。

凿户牖[5]以为室，当其无，有室之用。

故有之以为利，无之以为用[6]。

【注释】

①辐：车轮中连接车毂和轮辋的木条，古代的车轮由三十根辐条所构成。

②毂（gǔ）：车轮中心的圆木，中有圆孔，可以插轴。

③当其无，有车之用：有了车毂中空的地方，才有车的作用。

④埏埴（shān zhí）：用水和土做成供人饮食使用的器皿。埏，用水和（huó）土。埴，制陶的黏土。

⑤户牖（yǒu）：门窗。

⑥有之以为利，无之以为用："有"给人便利，要靠"无"发挥作用。

【译文】

三十根辐条汇集到一个车毂上，有了车毂中空的地方，才有车的作用。

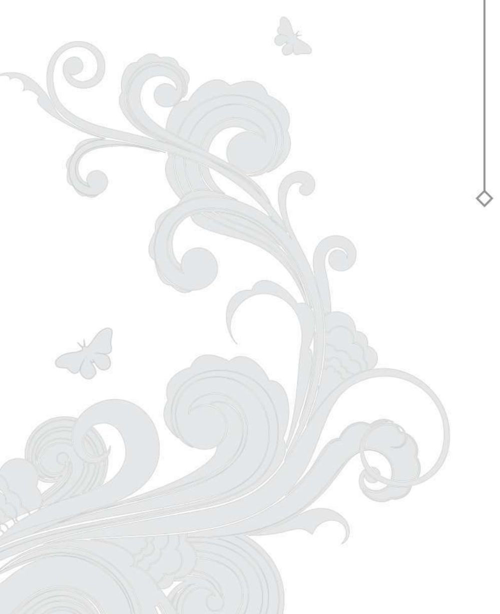
把黏土放进模具做成器皿，有了器皿中空的地方，才有器皿的作用。

开凿门窗建造房屋，有了门窗四壁内的空虚部分，才有房屋的作用。

所以，"有"给人便利，要靠"无"发挥作用。

第十二章

老子生活的时代，正处于新旧制度交替、社会动荡不安之际。他目睹了奴隶主贵族日趋腐朽糜烂的生活状况，列举了纵情声色的生活方式的种种弊端，提出了『为腹不为目』的生活主张。为『腹』是追求恬淡清净、安定知足的生活方式；不为『目』是不要追求奢侈无度、纵情声色的生活方式。老子告诫人们：要舍弃外界物欲的诱惑，保持内心的清净。这种思想具有一定的积极意义。



五色[1]令人目盲[2]，五音[3]令人耳聋[4]，五味[5]令人口爽[6]，驰骋[7] 畋猎[8]令人心发狂[9]，难得之货令人行妨[10]。

是以圣人为腹不为目[11]。故去彼取此[12]。

【注释】

① 五色：指青、黄、赤、白、黑。此处指色彩多样。

② 目盲：比喻眼花缭乱。

③ 五音：指宫、商、角、徵、羽。此处指多种多样的音乐。

④ 耳聋：比喻听觉不灵敏，分不清五音。

⑤ 五味：指酸、苦、甜、辣、咸。此处指多种多样的美味。

⑥ 口爽：意思是味觉失灵，生了口病。古代以“爽”为口病的专用词。

⑦ 驰骋：纵横奔驰，比喻纵情玩乐。

⑧ 畋（tián）猎：打猎。

⑨ 心发狂：心狂放而不可遏止。

⑩ 行妨：操行败坏。

⑪ 为腹不为目：只求生活温饱安宁，而不为纵情声色之娱。“腹”代表一种简朴宁静的生活方式，“目”代表一种巧伪多欲的生活方式。

⑫ 去彼取此：摒弃物欲的诱惑，而保持安定知足的生活。

【译文】

缤纷的色彩使人眼花缭乱，嘈杂的音调使人听觉失灵，丰盛的食物使人舌不知味，纵情狩猎使人心发狂，稀有的物品使人行为不轨。

因此，圣人但求生活温饱安宁而不追逐声色之娱。所以，摒弃物欲的诱惑而保持安定知足的生活。

传统文化小知识

祭孔大典

祭孔大典指祭祀孔子的仪式。古代的许多孔庙都举行祭孔仪式，最正规的是曲阜孔庙的祭孔活动。祭孔活动始于春秋时期，历代不绝。祭孔活动大体上可分为两类，一类是孔子后裔进行的“家祭”，另一类是皇帝专门指定大臣、地方官或亲至阙里孔庙进行的“国祭”。

第十三章

本章老子通过对宠辱的论述，提出『贵身』和『爱身』的主张，反映了老子所提倡的宠辱若惊、以身为天下的思想。老子认为，一个理想的统治者，首要在于『贵身』，不胡作妄为。只有珍重自身生命的人，才能珍重天下人的生命，也就可使人们放心地把天下的重任委托于他，让他承担治理天下的任务。

宠辱[1]若惊，贵大患若身[2]。

何谓宠辱若惊？宠为上[3]，辱为下；得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。

何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身；及吾无身，吾有何患[4]？

故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

【注释】

① 宠辱：荣宠和侮辱。

② 贵大患若身：重视自己的身体就像重视大患一样。贵，重视。

③ 宠为上：受到宠爱是光荣的、上等的。

④ 及吾无身，吾有何患：如果我没有自身的私利，有什么大患可言？

【译文】

受到宠爱和侮辱就感到惊恐，重视自身生命就像重视祸患一样。

为什么说得宠和受辱就感到惊恐不安？得宠是光荣的，被侮辱是卑下的；得到宠辱感到格外惊恐，失去宠辱也感到惊恐。这就是说，得宠和受辱都感到惊恐不安。

为什么说重视自身生命就像重视祸患一样？我之所以有祸患，

是因为我有自身的私利；如果我没有自身的私利了，我还会有什么祸患呢？

所以，以珍视自己生命的思想治理天下的人，天下就可以托付给他；以爱惜自己生命的思想治理天下的人，天下就可以托付给他。

【读·品·悟】

得宠和受辱都易感到惊恐不安，说明内心已经受到了外界环境的干扰或影响。别人对“我”赞誉有加，“我”会高兴；别人对“我”诋毁侮辱，“我”会愤怒。不论外界对“我”是褒是贬，“我”都会身不由己地去接受或喜或悲的心理变化。这种将自己的心境交由别人掌控的做法是不明智的，我们应该做自己心境的主人，做到“举世而誉之而不加劝，举世而非之而不加沮”。

第十四章

本章阐述了『道』的本质特征。在第六章和第八章中，分别以具体的形象——谷神和水，来比喻『道』的绵延不绝和与世无争。本章以抽象的理解来描述『道』的性质，并讲到运用『道』的规律。本章老子描述了『一』（即『道』）的虚无缥缈，不可感知，看不见，听不到，摸不着，然而又是确实存在的，是所谓『无状之状，无物之象』。『道』有其自身的运动变化规律，掌握这种规律，是了解具体事物的根本。



视之不见，名曰“夷[①]”；听之不闻，名曰“希[②]”；搏之不得，名曰“微[③]”。此三者不可致诘[④]，故混而为一[⑤]。其上不皦[⑥]，其下不昧[⑦]，绳绳[⑧]兮不可名，复归于无物[⑨]。是谓无状之状，无物之象，是谓“惚恍[⑩]”。迎之不见其首，随之不见其后。

执古之道，以御今之有[⑪]。能知古始[⑫]，是谓道纪[⑬]。

【注释】

①夷：无形。

②希：无声。

③微：无形体。

④致诘（jié）：穷究，彻底区分。诘，追问，责问。

⑤一：指“道”。

⑥皦（jiǎo）：光明，洁白。

⑦昧：阴暗。

⑧绳（mǐn）绳：众多貌；绵延不绝。

⑨ 无物：无形状的物，即“道”。
⑩ 惚恍：若有若无，茫然不定。
⑪ 有：指具体事物。
⑫ 古始：宇宙的初始。
⑬ 道纪：“道”的纲纪，即“道”的规律。

【译文】

看它看不见叫作“夷”；听它听不到叫作“希”；拍它拍不到叫作“微”。这三者无从追究，它们本来就浑然而为一体。它的上面不显得光明、亮堂，它的下面也不显得阴暗、晦暝，无头无绪、绵延不绝却又不可称名，一切运动都又回到无形无象的状态。这就是没有形状的形状，不见物体的形象，这就是“惚恍”。迎着它看不见它的前头，跟着它看不见它的后头。

把握着早已存在的“道”，来驾驭现实存在的事物。能够认识了解宇宙的初始，这就叫作认识“道”的规律。

第十五章

这一章指出得『道』高人的崇高精神境界。老子称赞得『道』之人『微妙玄通，深不可识』，认为他们掌握了事物发展的普遍规律，懂得运用普遍规律来处理现实存在的具体事务。也可以说，这是在教一般人怎样掌握和运用『道』。得『道』之人的精神境界远远超出一般人所能理解的水平，他们具有谨慎、洒脱、亲和、纯朴、旷达、浑厚等人格修养，他们微而不显，含而不露，高深莫测，从不骄傲自满。

古之善为道者①，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容②：

豫③兮，若冬涉川④；犹⑤兮，若畏四邻⑥；俨⑦兮，其若客；

涣兮，其若凌释⑧；敦⑨兮，其若朴；旷⑩兮，其若谷；

混⑪兮，其若浊；澹⑫兮，其若海；飂⑬兮，若无止。

孰能浊⑭以静之徐清？孰能安以动之徐生？

保此道者，不欲盈⑮。夫唯不盈，故能蔽而新成⑯。

【注释】

①善为道者：善于行“道”的人，即指得“道”之人。

②容：形容，描述。

③豫：迟疑慎重。

④ 如冬涉川：此处指像冬天过河一样战战兢兢，如临深渊。

⑤ 犹：犹豫。

⑥ 若畏四邻：形容不敢妄动。

⑦ 俨：端庄，恭敬。

⑧ 凌释：河冰消解。

⑨ 敦：敦厚，老实。

⑩ 旷：心胸开阔、旷达。

⑪ 混：浑，浑厚。

⑫ 澹（dàn）：宁静。

⑬ 飂（liù）：飘扬放逸。

⑭ 浊：混浊。

⑮ 不欲盈：不求满。盈，满。

⑯ 蔽而新成：去故更新。

【译文】

古代的得“道”之人，微妙通达，深刻玄远。正因为不能认识他，所以只能勉强地来形容他：

他小心谨慎哪，好像冬天涉过江河；他犹豫狐疑呀，好像畏惧四面的威胁；他恭敬郑重啊，好像要去赴宴做客；

他行动洒脱呀，好像冰块缓缓消融；他纯朴厚道哇，好像没有经过加工的原料；他旷远豁达呀，好像深幽的山谷；

他浑厚包容哪，好像混浊的水流；他宁静深沉哪，好像浩淼的大海；他飘扬放逸呀，好像永无止境。

谁能使浊流安定下来，慢慢澄清？谁能使静变为动，慢慢显出生机？

保持这些大“道”的人，不会自满。正因为他不自满，所以能够去故更新。

传统文化小知识

嫡长子继承制

嫡长子继承制是西周王朝创立的一种权力和财产继承制度。所谓嫡长子，即嫡子中的长子。“嫡子”，即正妻所生之子，与之对应的是妾所生的“庶子”。一般，“嫡子”中的“长子”才有继承资格，其他的“嫡子”及“庶子”都没有继承资格，正所谓“传嫡不传庶，传长不传贤”。

第十六章

本章老子特别强调『致虚』和『守静』。他主张人们应当以虚寂沉静的心境，去观察天地万物的运动变化。在他看来，万事万物的发展变化都有其自身的规律，从生长到死亡，再生长到再死亡，生生不息，循环往复以至于无穷。老子希望人们能够了解、认识这个规律，并把它应用到社会生活之中。他提出『归根』『复命』的概念，主张回归到一切存在的根源，认为这是完全虚静的状态，这是一切存在的本性。

致虚极，守静笃[1]。

万物并作[2]，吾以观复[3]。

夫物芸芸[4]，各归其根。归根[5]曰“静”，静曰“复命[6]”。复命曰“常[7]”，知常曰“明[8]”。不知“常”，妄作凶。

知“常”容[9]，容乃公，公乃全[10]，全乃天[11]，天乃道，道乃久，没身不殆。

【注释】

①致虚极，守静笃：使心灵的虚寂达到极点，坚守彻底的清静无为。极、笃，意为极端、顶点。

②作：生长，发展。

③复：循环往复的规律。

④芸芸：纷繁众多。

⑤归根：返回根本。

⑥复命：复归本性，重新孕育生命。

⑦常：指万物运动变化的永常规律。

⑧明：指准确地认识和把握规律。

⑨容：宽容，包容。
⑩全：全面，普遍。
⑪天：天地自然，或为自然界的代称。

【译文】

达到极端的空虚无欲，坚守彻底的清静无为。

万物一起蓬勃生长，我从而能观察其循环往复的规律。

万物纷繁众多，各自返回其根本。返回其根本就叫作“静”，静就叫作“复命”。复命就叫作“常”，认识把握“常”就叫作“明”。不认识把握“常”，往往会轻举妄动干出凶险的事。

认识把握“常”就会包容，包容就会坦然公正，公正就能周全，周全才能符合天地自然，符合天地自然才能符合“道”，符合“道”才能长久，终生不会遭到危险。

〖读·品·悟〗

回归本来状态叫作常理，了解常理叫作启明。不了解常理而轻举妄动，就会遭遇凶险。人明白常理就知道什么事情该做，什么事情不该做，这就是守住了做人的本分。能守住本分，就能懂得人情世故，不会鲁莽行事，遭遇凶险。

第十七章

本章老子阐述了自己的社会政治思想。老子理想中的政治状况是：统治者具有诚信朴实的素质，他悠闲自在，不轻易发号施令，政府只是服务于人民的工具而已，不得利用政治权力逼迫人民，即人民和政府相安无事，各自过着安闲自适的生活。



太上[1]，不知有之[2]；其次，亲而誉之；其次，畏之；其次，侮之。信不足焉[3]，有不信焉。

悠[4]兮其贵言[5]。功成事遂，百姓皆谓："我自然[6]。"

【注释】

① 太上：至上、最好，指最好的统治者。

② 不知有之：人民不知有统治者的存在。

③ 信不足焉：国君诚信不够。

④ 悠：悠闲自在。

⑤ 贵言：珍贵言语，不多说。此处指不轻易发号施令。

⑥ 自然：自己本来就如此。

【译文】

最好的统治者，人们并不知道他的存在；其次的统治者，人们亲近并称赞他；再其次的统治者，人们畏惧他；更其次的统治者，人们侮辱他。正是由于统治者的诚信不足，人民才不会相信他。

最好的统治者是多么悠闲哪，他不会轻易地发号施令。事情办成功了，人们都说："我们本来就是这样的。"

第十八章

本章通过对社会上种种病态现象的阐释，进一步表达了事物对立统一、相反相成的朴素辩证法思想。这一章可以从两方面来理解：一是其直接内容，即指出君上失德，大道废弃，需要提倡仁义以挽颓风；二是表现了相反相成的辩证法思想，老子把辩证法思想应用于社会，分析了『大道』与『仁义』、『智慧』与『大伪』、『六亲不和』与『孝慈』、『国家昏乱』与『忠臣』等，都存在着对立统一的关系。



大道[1]废，有仁义；智慧[2]出，有大伪；六亲[3]不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。

【注释】

① 大道：指社会政治制度和秩序。

② 智慧：智谋，指圣智、巧利。

③ 六亲：父、母、兄、弟、妻、子。

【译文】

大道被废弃了，才会提倡仁义；聪明机智的现象出现了，伪诈才盛行一时；六亲不和睦，才有孝子慈父；国家陷于混乱，才会出现忠臣。

【读·品·悟】

自古以来，我们都讲孝道，孝慈是社会安定、家庭有序的有力保证。长辈仁和慈爱，晚辈谦恭孝敬，家庭和睦，万事兴隆。曾有景区打出“当众给长辈磕头免门票”的宣传标语，大批游客纷纭而至。其实孝慈作为家庭的道德规范，人人、家家应该遵守，何须在大庭广众之下作秀！

第十九章

上一章叙述了大道废弃后社会病态的种种表现，本章则针对社会病态现象，提出了治疗社会病态的主张和具体措施。老子认为，儒家的『圣智』『仁义』『巧利』，是统治者扰民的『有为』，是欺骗百姓的『文饰』。杜绝和抛弃这种扰民的政举，人民就可以得到切实的利益。老子的这一政治主张虽不可取，但他提出的『见素抱朴，少私寡欲』，恢复人的自然本性的观点，并不是没有意义的。



绝圣弃智[1]，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。此三者[2]，以为文[3]，不足。故令有所属[4]：见素抱朴[5]，少私寡欲，绝学无忧[6]。

【注释】

① 绝圣弃智：杜绝和抛弃聪明巧智。

② 此三者：指圣智、仁义、巧利。

③ 文：文饰。



④ 所属：归属的地方。
⑤ 见素抱朴：呈现并保持原有的自然本色。
⑥ 绝学无忧：指抛弃圣智、仁义、巧利之学，就没有忧患。

【译文】

杜绝和抛弃聪明巧智，人民可以得到百倍的益处；杜绝和抛弃仁义，人民可以恢复孝慈的天性；杜绝和抛弃巧诈私利，盗贼也就没有了。圣智、仁义、巧利这三者，全是巧妙的装饰，作为治理社会病态的法则是不够的。所以要使人们的思想认识有所归属：呈现并保持纯洁朴厚的天性，减少私欲杂念，杜绝圣智、仁义、巧利之学，才能免于忧患。

〖读·品·悟〗

要让人有所归依，需要做到：表现单纯，保持朴实；减少私心，降低欲望。人的想法越简单，人性就越淳朴，人与人之间的关系也就越和谐。人凡事少考虑一己之私，多站在大众的角度去考虑得失，降低自己的欲望，事情的得失就显得不那么重要，烦恼就会减少，心情就会开朗畅快，生活也就变得美好起来。

第二十章

本章老子将世俗之人的处世心态和得『道』之人的处世心态作了对比描述，深刻地阐释了两种截然对立的人生价值观。文中的『我』不仅指老子个人，而且指一类有抱负、有理想的人。『众人』『俗人』指社会上层之人，这些人对是非、善恶、美丑的判断，并无严格标准，甚至是混淆的、任意而行的。老子说『我』是『愚人之心』，这当然是正话反说。世俗之人纵情于声色私利，而『我』却甘守淡泊朴素，以求精神的升华。

唯之与阿[1]，相去几何？美之与恶[2]，相去若何？人之所畏[3]，不可不畏。荒[4]兮，其未央[5]哉！

众人熙熙[6]，如享太牢[7]，如春登台[8]；我独泊[9]兮，其未兆[10]。

沌沌[11]兮，如婴儿之未孩[12]；傫傫[13]兮，若无所归。

众人皆有余[14]，而我独若遗[15]，我愚人[16]之心也哉！

俗人昭昭[17]，我独昏昏[18]；俗人察察[19]，我独闷闷[20]。澹兮其若海，飂兮若无止。

众人皆有以[21]，而我独顽且鄙[22]。

我独异于人，而贵食母[23]。

【注释】

①唯之与阿（hē）：唯声与阿声。唯，恭敬的答应声，这是晚辈回答长辈的声音。阿，怠慢的答应声，这是长辈回答晚辈的声音。唯的声音低，阿的声音高，这是区别尊贵与卑贱的用语。

②美之与恶：即美丑、善恶。美，作善解。恶，作丑解。

③畏：惧怕，畏惧。

④荒：宽广，遥远。

⑤未央：未到边际尽头。

⑥熙熙：形容纵情奔欲、兴高采烈的情状。

⑦太牢：用牛、羊、猪三种牲畜的肉做成食品，用于祭祀或盛筵，称为太牢。

⑧如春登台：好似在春天里登台眺望。

⑨泊：淡泊，恬静。

⑩未兆：没有征兆、没有预感和迹象。形容无动于衷，不炫耀自己。

⑪沌沌：混混沌沌的样子。

⑫孩：婴儿的笑声。

⑬儽（lěi）儽：疲倦的样子。

⑭有余：有丰盛的财货。

⑮遗：借作“匮”，不足。

⑯愚人：蠢笨的人。这是老子以反话自嘲。下同。

⑰昭昭：明白、光耀的样子。

⑱昏昏：愚钝、暗昧的样子。

⑲察察：洁净、精明的样子。

⑳闷闷：混浊、质朴的样子。

㉑有以：有用，有作为，有本领。

㉒顽且鄙：顽愚而鄙陋。

㉓母：指“道”，“道”是生育天地万物之母。

【译文】

唯声和阿声，相差多少？美好和丑恶，相差多少？人们所畏惧的，我不能不畏惧。宇宙是如比宽阔呀，好像没有尽头！

众人都兴高采烈，如同去参加盛大的宴席，如同春天里登台眺望美景；而我却独自淡泊宁静啊，无动于衷。

混混沌沌的样子呀，如同婴儿还不会发出嘻笑声；疲倦困顿的样子呀，好像浪子没有归宿。

众人都有所剩余，而唯独我却像什么也不足，我真有一颗愚人的心哪！

众人光辉自炫，唯独我迷迷糊糊；众人洁净精明，唯独我混浊质朴。宁静深沉哪，好像浩淼的大海；飘扬放逸呀，好像永无止境。

世人都精明灵巧有本领，唯独我顽愚而鄙陋。

我独与众人不同，而是重视取法于“道”。

【读·品·悟】

老子说，人知道得越多，欲望就越多，而烦恼来自于欲望的不满足。其实，在现代社会，一个人拥有的知识多否不是他烦恼与否的真正原因，如今的社会没有相关的知识素养还真是寸步难行，烦恼的关键还是能力与欲望的匹配问题。有自知之明，懂得适可而止，博学的人才会拥有无忧的人生。

第二十一章

本章阐述了两方面内容：一是讲『道』与『德』的关系问题。老子提出『德』的内容是由『道』决定的，『道』的属性表现为『德』。『道』是无形的，其必须作用于物而得以显现它的功能，老子把这称为『德』。『道』产生了万事万物，在一切事物中表现它的属性，也就是表现了它的『德』。二是讲『道』的一些本质特征。老子阐述了『道』的物质性，用『象』『物』『精』『信』等的存在论证了『道』存在的客观事实。

孔[①]德[②]之容[③]，惟道是从。

道之为物，惟恍惟惚[④]。惚兮恍兮，其中有象[⑤]；恍兮惚兮，其中有物。窈[⑥]兮冥[⑦]兮，其中有精[⑧]；其精甚真[⑨]，其中有信[⑩]。

自今及古，其名不去，以阅众甫[⑪]。吾何以知众甫之状哉？以此[⑫]。

【注释】

①孔：盛，大。

②德："道"的体现和作用为"德"。

③容：容貌，模样。

④惚：不清楚。

⑤象：形象。

⑥窈：深远，微不可见。

⑦冥：暗昧，深不可测。

⑧精：精神，规律。

⑨甚真：很真实的。

⑩信：验证。

⑪甫：始。

⑫ 此：指“道”。

【译文】

大德的模样是由“道”决定的。

“道”这个东西，没有清楚的固定实体。它是那样恍恍惚惚，其中却有形象；它是那样恍恍惚惚，其中却有实物。它是那样深远暗昧，其中却有精神；这精神是非常真实的，是可以验证的。

从今天上溯到古代，它的名字永远不能被废除，依据它才能观察万物的初始。我怎么才能知道万事万物开始的情况呢？是从“道”认识的。

传统文化小知识

成年礼

成年礼是为承认年轻人具有进入社会的能力和资格而举行的人生仪礼。我国传统成年礼为冠礼、笄礼。男子行加冠礼，即在男子二十岁时，由主持仪式者为男子戴三次帽子，分别为“缁布冠”“皮弁”“爵弁”，象征冠者从此有了参政的资格、服兵役的义务和参加祭祀活动的资格。女子在十五岁时要行笄礼，表示从此结束少女时代，可以嫁人。

第二十二章

本章老子运用丰富的生活经验，论述了矛盾的两个方面相互转化的辩证法思想，分析了为人处世『不争』的道理。本章一开头，老子就用了六组矛盾，讲述事物由一面向相反或相对的另一面转化的辩证法思想，即弯曲和保全、委屈和伸直、低洼和盈溢、破旧和更新、少取和多得、贪多和迷惑。他把辩证法思想作为观察处理社会生活的原则，最后得出的结论是『不争』。



曲则全，枉[1]则直，洼则盈，敝[2]则新，少则得，多则惑。

是以圣人抱一[3]为天下式[4]。不自见，故明[5]；不自是，故彰；不自伐[6]，故有功；不自矜，故长。

夫唯不争，故天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉？诚全而归之。

【注释】

①枉：屈，委屈。

②敝：破旧。

③抱一：守“道”。抱，守。一，即“道”。

④式：法式，范式。

⑤明：聪明。

⑥伐：夸，自夸。

【译文】

弯曲便会保全，委屈便会伸直，低洼便会盈溢，破旧便会更新，

少取便会多得，贪多便会迷惑。

所以，有“道”的人坚守大“道”作为天下的楷模。不自我表现，因此聪明；不自以为是，因此彰显；不自我夸耀，因此有功；不自我骄傲，因此长久。

正因为不与人争，所以天下没有人能与他争。古代所谓“弯曲便会保全”的话，怎么会是空话呢？它实实在在能够达到。

【读·品·悟】

弯曲可以保全，委屈可以伸展，少取反而获得，这是人世间相辅相成的辨证道理。所以，人活在世上，要懂得祸福相依，荣辱相携。要想得以保全、得以发展，就要学会笔挺时适时弯曲，张扬时适当低调。生活和生命只有保持平衡，才能让自己顺利回归生命的本质。

第二十三章

这一章老子讲述了得『道』之人要『行不言之教』。他认为，只要相信『道』，照着做，就自然会得到『道』；反之，就不可能得到『道』。老子用自然界的『飘风』和『骤雨』等不能持久的事物作比喻，告诫统治者少施加政令，不要施行暴政，要行『清静无为』之政，这才符合自然规律，才能使百姓安然畅快。倘若将法令戒律强加于民，人民就会以抗拒的行动对待统治者，暴政也将不会持久。

希言[1]自然。故飘风[2]不终朝，骤雨[3]不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况人乎？

故从事于道者[4]，同于道；德者，同于德；失者，同于失[5]。同于道者，道亦乐得之；同于德者，德亦乐得之；同于失者，失亦乐得之。

信不足焉，有不信焉。

【注释】

① 希言：少说话。此处是统治者少施加政令、不扰民的意思。

② 飘风：旋风，暴风。

③ 骤雨：大雨，暴雨。

④ 从事于道者：按道办事的人。此处指统治者按道施政。

⑤ 失：指失道或失德。

【译文】

统治者少施加政令、不扰民是合乎自然规律的。因此，狂风刮不了一个早晨，暴雨下不了一整天。谁使它们这样的呢？天地。天地尚且不能使狂风暴雨持久，更何况是人呢？

所以从事于道的人，行为就同于道；从事于德的人，行为就同于德；从事于无道无德的人，行为就同于失道失德。行为同于道的人，道也乐于得到他；行为同于德的人，德也乐于得到他；行为同于无道无德的人，无道无德也乐于得到他。

正是由于统治者的诚信不足，人民才不会相信他。

传统文化小知识

卿大夫

卿大夫最初是西周时期分封制度下的一个级别。秦统一六国之后，由于分封制已经为郡县制所取代，卿大夫这个封建领主也便不再存在。“卿大夫”这个词分裂为“卿”和“大夫”，均是古代官职名称。秦汉朝廷“三公”之下设“九卿”，如奉常、郎中令等；秦汉以后，中央要职有御史大夫，备顾问者有谏议大夫、中大夫等。

第二十四章

本章老子以『企者不立，跨者不行』作比喻，告诫人们凡事都不要过分，过分的行为其结果会适得其反，因此像『自见』『自是』『自伐』『自矜』等都如同残羹剩饭一样是多余而无用的行为，都是过分的表现，因而得『道』的人是不会这样做的。本章不仅说明急躁冒进、自我夸耀的行为不可取，也暗示着雷厉风行的政举将不被人们普遍接受。本章中仍然贯串着『以退为进』和所谓『委曲求全』的处世哲学。



企[1]者不立，跨[2]者不行。自见者，不明；自是者，不彰；自伐者，无功；自矜者，不长。

其在道也，曰："余食赘行[3]，物或恶之。"故有道者不处。

【注释】

① 企：抬起脚后跟站着。
② 跨：跃过，阔步而行。
③ 余食赘行：多余的饮食和行为。

【译文】

抬起脚后跟想要站得高反而站立不住，迈起大步想要前进得快反而不能远行。爱表现的人，不聪明；自以为是的人，得不到显昭；自我夸耀的人，建立不起功勋；自高自大的人，不能长久。

从道的角度看，应该说："多余的饮食和行为，鬼神都会厌恶。"所以有道的人不会这样做。

第二十五章

本章进一步阐明了『道』的运动变化等本质特征，这是道德经里很重要的内容。『有物混成』，用以说明『道』是混沌而成的，是圆满和谐的整体。『道』无声无形，先天地而存在，是天地万物之『母』。客观世界的一切都是相对而存在的，唯『道』是『独立而不改』的。老子提出『道』『天』『地』『人』这四个存在，其中『道』是第一位的。它经过运转变动又回到原始状态，这个状态就是事物得以产生的最基本、最根源所在。



有物[1]混成[2]，先天地生。寂兮寥兮[3]，独立而不改[4]，周行[5]而不殆[6]，可以为天地母[7]。吾不知其名，强字之曰“道”[8]，强为之名曰“大[9]”。大曰“逝[10]”，逝曰“远”，远曰“反[11]”。

故道大，天大，地大，人亦大[12]。域中[13]有四大，而人居其一焉。

人法地，地法天，天法道，道法自然[14]。

【注释】

①物：指“道”。

②混成：指混沌而成。

③寂兮寥兮：寂静啊，空虚呀。

④独立而不改：形容“道”的独立性和永恒性。

⑤周行：循环运行。

⑥不殆：不懈怠。殆，通“怠”

⑦天地母：天地的本原。母，指“道”，天地万物由“道”而产生，故称“母”。

⑧ 强字之曰“道”：勉强命名它叫“道”。

⑨ 大：形容“道”无边无际、力量无穷。

⑩ 逝：指“道”川流不息、永不停止的运行状态。

⑪ 反：通“返”，返回原点，返回原状。

⑫ 人亦大：意为人乃万物之灵。

⑬ 域中：即空间之中，宇宙之间。

⑭ 道法自然：“道”遵循自然规律，原本如此。

【译文】

有物混沌而成，在天地形成之前就已经存在。寂静啊，空虚呀，不依靠任何外力独自长存而永不改变，循环运行而永不懈怠，可以作为天地的本原。我不知道它的名字，勉强地把它叫作“道”，勉强地给它起个名字叫作“大”。大又叫作“逝”，逝又叫作“远”，远又叫作“反”。

所以说，道大，天大，地大，人也大。宇宙间有四大，而人居其中之一。

人效法地，地效法天，天效法道，而道效法自然。

第二十六章

本章开宗明义，从正面提出论点，认为『重为轻根，静为躁君』，紧接着用正反两个例子印证了所提出来的论点，最后得出结论——『轻则失根，躁则失君』。在重与轻的关系中，重是根本，轻是其次，只注重轻而忽略重，则会失去根本；在躁与静的关系中，静是根本，躁是其次，只注重躁则会失去根本。在老子看来，一国的统治者应当重、静，而不应轻、躁，只有如此，才可以有效地治理自己的国家。

重为轻根，静为躁[1]君[2]。是以君子[3]终日行不离辎重[4]。

虽有荣观[5]，燕处[6]超然。奈何万乘之主而以身轻天下[7]？

轻则失根[8]，躁则失君。

【注释】

①躁：浮躁。

②君：主宰。

③君子：指理想之主。

④辎重：行军时携带的器械、粮食等物资。此处指载运器械、粮食等物资的车辆。

⑤荣观：华美之居和观览之乐。

⑥燕处：安居之地，安然处之。

⑦以身轻天下：自身轻浮地面对天下。

⑧轻则失根：轻率则会失去立身之根本。

【译文】

厚重是轻率的主宰，沉静是浮躁的主宰。因此君子终日行走，而不离开载运行李的车辆。

虽然有华居胜景吸引着他，他却能淡然处之。为什么大国的君主，还要轻浮地面对天下呢？

轻率就会失去根本，浮躁就会丧失主宰。

第二十七章

本章是老子对顺应自然、『无为而无不为』思想的深入阐发。老子用『善行』『善言』『善数』『善闭』『善结』作喻，说明人只要善于行不言之教，善于处无为之事，符合自然无为的原则，不必花费太大的气力，就有可能取得很好的效果。因而，本章的主旨是，把『自然』『无为』扩展应用到更为广泛的生活领域之中。

善行，无辙迹[①]；善言[②]，无瑕谪[③]；善数[④]，不用筹策[⑤]；善闭，无关楗[⑥]而不可开；善结，无绳约[⑦]而不可解。

是以圣人常善救人，故无弃人；常善救物，故无弃物。是谓“袭明[⑧]”。

故善人者不善人之师，不善人者善人之资[⑨]。不贵其师，不爱其资，虽智大迷，是谓“要妙[⑩]”。

【注释】

① 辙迹：车辙和轨迹、痕迹。

② 善言：指善于言谈的人。

③ 瑕谪：过失，缺点。

④ 数：计算。

⑤ 筹策：古时人们用作计算的器具。

⑥ 关楗（jiàn）：关门的木闩。横的叫关，竖的叫楗。

⑦ 绳约：绳索。约，指用绳捆物。

⑧ 袭明：内藏智慧聪明。袭，覆盖，掩藏。

⑨ 资：取资、借鉴的意思。这里指教导的对象，即学生。

⑩ 要妙：精要玄妙，深远奥秘。

【译文】

善于行车的人，不会留下车痕；善于言谈的人，言语没有瑕疵；善于计算的人，用不着筹码；善于关门的人，不用门闩却使人不能打开；善于捆缚的人，不用绳索却使人不能解开。

因此，圣人善于经常挽救人，就没有被遗弃的人；善于经常物尽其用，就没有被抛弃的物品。这就叫作内藏聪明智慧。

所以善人可以为不善人的老师，不善人可以作为善人的学生。不尊重自己的老师，不珍惜他的学生，虽然自以为聪明，其实是大大的糊涂，这就是精深微妙的道理。

【读·品·悟】

世上存在善人和不善人两种人，善人是不善人的老师，不善人是善人的学生（借鉴）。善人，看到不善人违背道德的行为，是鄙视谩骂还是同流合污？这两种态度都不可取，善人要以此为借鉴，提醒自己不要成为自己所厌恶的那类人，要继续奉行善道，用善去感化、改变不善人，这样，善的光芒才会明亮。

第二十八章

本章老子提出了『知雄守雌』的处世哲学，给人留下很深的印象。『知雄守雌』是指在雄雌的对立中，对于雄的一方有透彻的了解，而本身却处于雌的一方。老子认为，应该用这个原则去从事政治活动，参与社会生活。他认为，只要人们这样做了，就可以返璞归真，达到天下大治。



知其雄[1]，守其雌[2]，为天下谿[3]。为天下谿，常德不离，复归于婴儿[4]。

知其白，守其黑，为天下式[5]。为天下式，常德不忒[6]，复归于无极[7]。知其荣[8]，守其辱[9]，为天下谷[10]。为天下谷，常德乃足，复归于朴[11]。

朴散则为器[12]，圣人用之，则为官长[13]，故大制不割[14]。

【注释】

① 雄：比喻刚劲、躁进、强大。

② 雌：比喻柔静、软弱、谦下。

③ 谿（xī）：山间小水沟、溪涧。

④ 婴儿：象征纯真、稚气。

⑤ 式：范式。

⑥ 忒（tè）：过失，差错。

⑦ 无极：指无形无象的宇宙原始状态。

⑧ 荣：荣誉，宠幸。

⑨ 辱：侮辱，羞辱。

⑩谷：深谷，峡谷。比喻胸怀广阔。
⑪朴：朴素。指纯朴的原始状态。
⑫器：器具。指万事万物。
⑬官长：百官之长。
⑭大制不割：完善的制度是不会伤害百姓的。制，制度。割，伤害。

【译文】

深知什么是雄健，却安守着雌柔的地位，甘愿做天下的溪涧。甘愿做天下的溪涧，恒常的德行就不会离失，会回到婴儿般纯真的状态。

深知什么是明亮，却安守着暗昧的地位，甘愿做天下的范式。甘愿做天下的范式，恒常的德行没有差错，复归天地万物的本原。深知什么是荣耀，却安守着卑辱的地位，甘愿做天下的川谷。甘愿做天下的川谷，恒常的德行才能充足，复归自然本初的纯真状态。

质朴分散为各种器具，有“道”的人使用这些器具，就可以成为百官之长，所以完善的制度是不会伤害百姓的。

第二十九章

本章老子进一步阐述了『无为而无不为』的思想，明确表示他的『无为』不是无所作为，也不是在客观现实面前无能为力，而是顺应自然，不强制，不苛求，因势利导，遵循客观规律，『去甚，去奢，去泰』，要避免过分和走极端。老子对『有为』之政提出警告，即『有为』必然招致失败，『有为』就是凭借自己的主观意志去做违背客观规律的事。

将欲取①天下而为②之，吾见其不得③已。天下④神器⑤，不可为也，不可执⑥也。为者败之，执者失之。是以圣人无为，故无败；无执，故无失。

夫物⑦，或行或随⑧，或歔⑨或吹⑩，或强或羸⑪，或载⑫或隳⑬。是以圣人去甚，去奢，去泰⑭。

【注释】

①取：治理。

②为：指有所作为，靠强力去做。

③不得：得不到，不会达到目的。

④天下：指要治理的地方。

⑤神器：神圣的物。

⑥执：把持。

⑦物：指人，也指一切事物。

⑧随：跟随，顺从。

⑨歔（xū）：和缓地吐气。

⑩吹：急吐气。

⑪羸（léi）：羸弱，瘦弱。

⑫ 载：成就。
⑬ 隳：破坏。
⑭ 泰：极，太，过分。

【译文】

想要治理天下却又要用强制的办法，我看他不能够达到目的。天下的神圣的东西，不能够以强力统治，不能加以把持。用强力统治天下，就一定会失败；用强力把持天下，就一定会失去天下。因此圣人从来都不妄自作为，所以不会失败；从不强行把持，所以不会失去。

世间万物秉性不一，有前有后，有缓有急，有刚强有羸弱，有成就有破坏。因此，圣人要去除那种极端的、奢侈的、过度的措施。

传统文化小知识

锦衣卫

锦衣卫是明朝皇帝的侍卫兼特务机构。其前身为明太祖朱元璋所设的御用拱卫司，洪武二年（1369年）改为大内亲军都督府，洪武十五年（1382年）改为锦衣卫。锦衣卫是朱元璋为强化皇权而建，其作用有二：一是作为皇帝的侍卫，与前代的禁卫军的作用相同；二是作为一种特务组织，充当皇帝耳目，监督百官。

第三十章

本章老子论述了战争的指导原则，体现了朴素的军事辩证法思想。老子反对非正义的战争，即以兵逞强于天下，导致『不道早已』。老子不喜欢战争，但是当战争已经发生，他主张『善有果而已』，同时还提出了战争是出于不得已，胜利了还要『勿矜』『勿伐』『勿骄』『勿强』，这些都是指导战争的根本原则。老子反战的思想，无论是在当时还是在后世，都有其积极的意义。



以道佐人主者，不以兵强天下。其事好还[①]。师之所处，荆棘生焉。大军之后，必有凶年[②]。

善有果[③]而已，不敢以取强。果而勿矜，果而勿伐，果而勿骄，果而不得已，果而勿强[④]。

物壮[⑤]则老，是谓不道[⑥]。不道早已[⑦]。

【注释】

① 其事好还：用兵这件事一定会得到还报。还，还报，报应。

② 凶年：荒年，灾年。

③ 有果：指达到获胜的目的。果，成功之意。

④ 强：逞强，好胜。

⑤ 壮：强壮，强盛。

⑥ 不道：不合乎“道”。

⑦ 早已：早死，很快完结。

【译文】

依照“道”的原则辅佐君主，不以兵力逞强于天下。穷兵黩武这种事必然会得到报应。军队所到的地方，荆棘横生。大战之后，

一定会出现荒年。

善于用兵的人只要达到胜利的目的就可以了，并不以武力来取得称霸的地位。胜利了不骄矜，胜利了不去夸耀，胜利了不骄傲，胜利是出于不得已，胜利了却不逞强。

事物过于强大就会走向衰朽，这说明它不符合“道”。不符合“道”就会很快消亡。

传统文化小知识

军机处

清代不设宰相，初时沿明制设内阁作为皇权的服务机构。雍正七年（1729年），因西北用兵，而内阁在太和门外，恐商议时泄露军机，便在隆宗门内设军机房，选内阁中稳重者入内值班，以随时处理紧急军务。雍正十年（1732年），军机房改称“办理军机事务处”，后简称“军机处”，并逐渐取代内阁。

第三十一章

本章仍是讲战争之『道』，是上一章的继续和发挥。上一章着重从后果讲，本章则以古代的礼仪来作比喻。老子认为，兵器是不吉祥的器具，作为君子，在迫不得已而用之时，要『胜而不美』，而『美之者』『不可得志于天下』；对在战争中死去的人，要以丧礼妥善安置。

夫[1]兵者[2]，不祥之器，物或恶之[3]，故有道者不处。

君子居则贵左[4]，用兵则贵右。兵者不祥之器，非君子之器，不得已而用之，恬淡[5]为上。胜而不美，而美之者，是乐杀人。夫乐杀人者，则不可得志于天下矣。

吉事尚左，凶事尚右。偏将军居左，上将军居右，言以丧礼处之。杀人之众，以悲哀泣之；战胜，以丧礼处之。

【注释】

① 夫：发语词，引起下文的议论。

② 兵者：指兵器。

③ 物或恶之：鬼神都会厌恶他。物，鬼神。

④ 贵左：古人以左为阳，以右为阴。“阳生阴长，阳杀阴藏”。尚左、尚右、居左、居右都是古人的礼仪。

⑤ 恬淡：安静，安适。

【译文】

兵器，是不祥的器具，连鬼神都厌恶它，所以有“道”的人不使用它。

君子平时居处就以左边为贵，而用兵打仗时就以右边为贵。兵器是不祥的器具，不是君子所使用的器具，万不得已才使用它，最好淡然处之。胜利了不要得意忘形，如果自以为了不起，那就是喜欢杀人。凡是喜欢杀人的人，不可能统治天下。

吉庆的事情以左边为上，凶丧的事情以右边为上。偏将军居于左边，上将军居于右边，这是说以丧礼仪式来处理用兵打仗的事情。战争中杀人众多，要以哀痛的心情去追悼；打了胜仗，也要以丧礼的仪式去对待战死的人。



第三十二章

本章从『道』的某些本质特征出发，告诫统治者要按照『道』的原则办事，达到『无为而治』的理想状态。老子用『朴』来形容『道』的原始、无名的状态。『道』向下落时使万物兴作，于是各种名称就产生了。立制度、定名分、设官职，不可过分，适可而止，这样就不会纷扰多事。



道常无名，朴[1]。虽小[2]，天下莫能臣[3]。侯王若能守之，万物将自宾[4]。

天地相合，以降甘露，民莫之令而自均[5]。

始制有名[6]，名亦既有，夫亦将知止，知止可以不殆[7]。譬道之在天下，犹川谷之于江海。

【注释】

① 无名，朴：指“道”的特征——无名，处于质朴的状态。

② 小：用以形容“道”是隐而不可见的。

③ 莫能臣：没有人能使它臣服。臣，使……服从。

④ 自宾：自将宾服于“道”。宾，服从，归顺。

⑤ 自均：自然均匀。

⑥ 始制有名：万物兴作，于是产生了各种名称。

⑦ 不殆：没有危险。

【译文】

“道”通常是无名而质朴的。它虽然很小不可见，但天下没有人能使它服从。王侯如果能够遵照“道”的原则治理天下，百姓们将

会自然地归顺于他。

天地间阴阳之气交合，就会降下甘露，人们不必指使它，而它会自然均匀地播洒。

治理天下就要建立各种管理体制，制定各种制度，确定各种名称，名称既然有了，就要有所制约，适可而止，知道适可而止就没有什么危险了。打个比喻，"道"存在于天下，就像一切河川溪水都归流于江海。

传统文化小知识

钦差大臣

钦差大臣简称钦差，是明清时期一种临时官职。钦是封建社会对皇帝所行事的敬称，钦差即皇帝差遣之意，钦差大臣是由皇帝专门派出办理某事的官员。因为代表了皇帝本人，所以其地位十分了得。担任该官职的往往都是皇帝信得过的高官，能得此职本身也是一种荣誉。一般事毕复命后，该官职便被取消。

第三十三章

本章阐述了精神修养方面的观点，强调修身养性要做到有自知之明。在老子看来，『知人』『胜人』十分重要，但是『自知』『自胜』更加重要。老子认为，一个人倘若能省视自己、坚定自己的生活信念，并且切实推行，就能够保持旺盛的生命力和饱满的精神风貌，从而实现人生的追求。

知人者智，自知者明。

胜人者有力，自胜者强①。

知足者富。

强行②者有志。

不失其所者久。

死而不亡③者寿。

【注释】

①强：刚强，果决。

②强行：坚持不懈，持之以恒。

③死而不亡：身虽死而“道”犹存。

【译文】

能了解、认识别人的人才算智慧，能了解、认识自己的人才算聪明。

能战胜别人的人才算有力量，能克制自己弱点的人才算刚强。

知道满足的人才是富有的人。

坚持不懈的人就是有志向的人。

不失根本的人能长久。

身虽死而“道”仍存的，才算真正的长寿。

第三十四章

本章讲述了『道』的作用。老子认为，『道』生出万物，养育万物，使万物各得所需，而『道』又不主宰万物，完全顺乎自然。『道』可以名为『小』，也可名为『大』，虽然没有明确指出『圣人』『侯王』应有『道』，实际是期望统治者应像『道』那样起『朴』的作用。本章是以『天道』来讲『人道』，希望『人道』能够效法『天道』。本章的『不自为大，故能成其大』这一充满辩证法思想的名言，成为中华传统文化的精粹。

大道氾[1]兮，其可左右。万物恃之以生而不辞[2]，功成而不有[3]。衣被[4]万物而不为主[5]，可名于“小[6]”；万物归焉而不为主，可名为“大[7]”。以其终不自为大，故能成其大。

【注释】

①氾（fàn）：广泛，普遍。

②不辞：不推辞，不辞让。辞，推辞。

③不有：不据为已有。

④衣被：覆盖，遮蔽。

⑤不为主：不自以为主宰。

⑥小：渺小。

⑦大：伟大。

【译文】

大“道”广泛流行，可左可右，无所不在。万物依赖它生长而不推辞，成就了功业而不占有。它覆盖万物而不自以为主宰，可以称它为“小”；万物归附于它而不自以为主宰，可以称它为“大”。正因为它最终不自以为伟大，所以才能成就它的伟大。

第三十五章

本章论述了『道』的作用和影响，但本章和上一章都不完全是前面各章论『道』的重复。『道』的作用和影响不可低估，其可以使天下的人都向它投靠而不互相妨害，使人们过上平和安宁的生活。因而可以这样说，本章实为『道』的颂歌。在道德经中，『道』被多次论及，但从来没有重复过，而是层层深入，逐渐展开，使人切实感受『道』的伟大力量。

执大象[1]，天下往。往而不害，安[2]平泰[3]。

乐与饵[4]，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既[5]。

【注释】

①大象：大“道”。

②安：乃，则，于是。

③平泰：平和安宁的意思。

④乐与饵：音乐和美食。

⑤既：尽。

【译文】

谁掌握了伟大的“道”，天下的人便都来投靠他。投靠他而不互相妨害，于是天下就平和而安泰。

音乐和美好的食物，使过路的人都为之停步。用言语来表述大“道”，是平淡而无味的，看它看不见，听它听不见，而它的作用却是无穷无尽、没有限制的。

第三十六章

本章主要讲述了事物的两重性和矛盾双方互相转化的朴素辩证法思想，同时以自然界的辩证法比喻社会现象，从而引起人们的警觉、注意。事物在发展过程中，都会走到某一个极限，此时，它必然会向相反的方向转化。在对人与物作了深入而普遍的观察研究之后，老子认识到，柔弱的事物里面蕴含着内敛的生命力，并且极其旺盛，发展的余地极大。相反，看起来似乎很强大的事物，由于它显扬外露，往往失去发展的前景，不能持久。在柔弱与刚强的对立之中，老子断言：柔弱胜于刚强。

将欲歙[1]之，必固[2]张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固举之；将欲取之，必固与[3]之。是谓“微明[4]”。

柔弱胜刚强。

鱼不可脱[5]于渊，国之利器[6]不可以示人[7]。

【注释】

①歙（xī）：敛，合。

②固：必然，一定。

③与：给予。

④微明：隐微而显明。

⑤脱：离开，脱离。

⑥利器：锐利的武器，指赏罚，权谋。

⑦示人：给人看，向人炫耀。

【译文】

想要收敛它，必先扩张它；想要削弱它，必先加强它；想要废去它，必先抬举它；想要夺取它，必先给予它。这就叫作“微明”。

柔弱必胜刚强。

鱼不可以离开池渊，国家的赏罚权谋不可以向人炫耀。

第三十七章

本章是道德经中道经的最后一章，老子把第一章提出的『道』的概念，运用到分析社会和政治上，较完整地提出和分析了『无为而无不为』的思想。在老子看来，统治者若能依照『道』的法则来为政，顺其自然，不妄加干涉，百姓将会充分地自我发展。

道常无为[1]而无不为[2]。

侯王若能守之[3]，万物将自化[4]。化而欲[5]作，吾将镇之以无名之朴[6]。镇之以无名之朴，夫将不欲。不欲以静，天下将自正。

【注释】

①无为：指顺其自然。

②无不为：没有一件事是它所不能为的。

③守之：即守“道”。之，指“道”。

④自化：自我化育，自生自长。

⑤欲：指贪欲，私欲。

⑥无名之朴：“道”的质朴。无名，指“道”。朴，形容“道”的本真。

【译文】

“道”永远是顺其自然而无所作为的，却没有什么事情是它所不能为的。

侯王如果能按照“道”的原则为政治民，万事万物就会自我化育而得以充分发展。自生自长而产生贪欲，我就用“道”的质朴来镇住它。用“道”的质朴来镇服它，就不会产生贪欲了。万事万物没有贪欲，天下便自然而然地安宁、稳定。


下
篇



第三十八章

这一章是道德经中德经的开篇。老子认为，『道』是『无为而无不为』的，『德』是『道』的外在表现，凡是符合『道』的行为就是『有德』，反之，就是『失德』。『德』是『道』在人世间的体现，『道』是客观规律，而『德』是指人类认识并按客观规律办事。而『仁、义、礼』则是出于功利目的而产生的，它们伤害人的自然本性，是对『道』『德』的损害。



上德不德[①]，是以有德；下德不失德[②]，是以无德[③]。

上德无为而无以为[④]；下德无为而有以为[⑤]。

上仁为之而无以为；上义为之而有以为。

上礼为之而莫之应，则攘臂[⑥]而扔[⑦]之。

故失道而后德，失德而后仁，失仁而后义，失义而后礼。夫礼者，忠信之薄[⑧]，而乱之首[⑨]。

前识者[⑩]，道之华[⑪]，而愚之始。是以大丈夫处其厚[⑫]，不居其薄；处其实，不居其华。故去彼取此。

【注释】

① 上德不德：具备“上德”的人，因顺其自然，不表现为形式上的

“德”。
② 下德不失德：“下德”的人恪守形式上的“德”。不失德，即形式上不离开“德”。
③ 无德：无法体现真正的“德”。
④ 上德无为而无以为：“上德”之人顺应自然而无所作为。无以为，即无所作为。
⑤ 下德无为而有以为：“下德”之人顺应自然而有所作为。
⑥ 攘臂：捋起袖子，伸出手臂。
⑦ 扔：意为强力牵引。
⑧ 薄：不足，薄弱。
⑨ 首：开始，开端。
⑩ 前识者：先知先觉者，有先见之明者。
⑪ 华：虚华。
⑫ 处其厚：立身敦厚、朴实。

【译文】

具备“上德”的人不表现为外在的有“德”，因此实际上是有“德”的；具备“下德”的人表现为外在的不失“德”，因此实际上是没有“德”的。

“上德”的人顺应自然而无所作为，而“下德”的人顺应自然而有所作为。

上仁的人想有所作为却没有作为；上义的人想有作为而有所作为。

上礼的人想有所作为却没有人回应他，于是就伸着胳膊强迫别

人服从。

所以，失去了“道”而后才有“德”，失去了“德”而后才有“仁”，失去了“仁”而后才有“义”，失去了“义”而后才有“礼”。“礼”是忠信不足的产物，而且是祸乱的开端。

有先见之明的人，只是认识“道”的虚华，由此愚昧开始产生。所以，大丈夫立身敦厚而不居于浅薄；存心朴实而不居于虚华。所以，要舍弃浅薄虚华而采取朴实敦厚。

传统文化小知识

六艺

六艺即礼、乐、射、御、书、数，是中国古代教育中要求学生掌握的六种基本的才能。“六艺”的提法最早见于《周礼·保氏》：“养国子以道，乃教之六艺：一曰五礼，二曰六乐，三曰五射，四曰五驭（御），五曰六书，六曰九数。”礼，即礼节；乐，即音乐；射，即射箭；御，即驾驭马车；书，包括识字和书法；数，即算术。

第三十九章

本章讲的是『道』的普遍意义。前半部分阐述了『道』的作用，『道』是天下万事万物的本原，如果失去了『道』，天地万物将不能存在下去；后半部分由『天道』推及『人道』，并得出结论：『贵以贱为本，高以下为基』，这是符合『道』的原则的，并告诫统治者要按照『道』的原则办事，要能『处下』『居后』『谦卑』，要『珞珞如石』，这样才能保持『天下首领』的地位。



昔之得一[1]者——天得一以清，地得一以宁，神得一以灵[2]，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正[3]。

其[4]致[5]之也，天无以清[6]，将恐裂；地无以宁，将恐废[7]；神无以灵，将恐歇[8]；谷无以盈，将恐竭[9]；万物无以生，将恐灭；侯王无以正，将恐蹶[10]。

故贵以贱为本，高以下为基。是以侯王自称孤、寡、不穀[11]。此非以贱为本邪？非乎？故至誉无誉[12]。是故不欲琭琭[13]如玉，珞珞[14]如石。

【注释】

①得一：即得“道”。

②灵：灵性或灵妙。

③正：意为首领。

④其：若，如果。

⑤致：推及。

⑥天无以清：天离开“道”，就得不到清明。

⑦ 废：荒废。

⑧ 歇：消失，绝灭，停止。

⑨ 竭：干涸，枯竭。

⑩ 蹶：跌倒，失败，挫折。

⑪孤、寡、不穀：古代帝王自称为“孤”“寡人”“不穀”。不穀，不善。

⑫ 至誉无誉：最高的荣誉是无须称誉赞美的。

⑬ 琭琭：形容玉有光彩的样子。

⑭ 珞珞：形容石坚的样子。

【译文】

往昔曾得到过“道”的——天得“道”而清明，地得“道”而安宁，神得“道”而有灵性，河谷得“道”而充盈，万物得“道”而生长，



侯王得“道”而成为天下的首领。

如果推而言之，天不得清明，恐怕要崩裂；地不得安宁，恐怕要荒废；神不能保持灵性，恐怕要灭绝；河谷不能保持流水，恐怕要干涸；万物不能保持生长，恐怕要消亡；侯王不能保持天下首领的地位，恐怕要倾覆。

所以贵以贱为根本，高以下为基础。因此王侯们自称为“孤”“寡”“不穀”。这不就是以低贱为根本吗？不是吗？所以最高的荣誉无须赞美。不愿像光彩的美玉，而宁愿像坚硬的山石。

【读·品·悟】

老子告诉我们，活着首先要掌握“道”，只有“道”是永远不会变的，其他的一切都在变化之中。我们要善于掌握变化的规律，比如植物会有荣枯，月亮会有盈虚，人会有生老病死，只有懂得这些变化规律，我们才能从容应对变幻莫测的生活和变化无常的人生。

第四十章

本章老子用极其简练的文字，阐述了『道』的运动变化规律和相互转化的辩证法原理以及其产生大地万物的过程和作用。老子把『有』与『无』当成相互对立的两个哲学范畴，把『无』当作第一性的东西，而把『有』当作第二性的东西，『有』与『无』都是『道』的属性，从『无』到『有』，是『道』产生天地万物时由无形质转向有形质的活动过程。



反[①]者，道之动；弱[②]者，道之用。

天下万物生于“有[③]”，“有”生于“无[④]”。

【注释】

①反：循环往复。

②弱：柔弱，渺小。

③有：此处指“道”的有形质。

④无：此处指“道”的无形质。

【译文】

循环往复是“道”的运动方式；微妙、柔弱是“道”的作用形式。

天下万物产生于看得见的有形质，有形质又产生于不可见的无形质。

第四十一章

本章列举了一系列构成矛盾的事物双方，表明『道』的现象与本质的辩证统一关系，它们彼此相异，互相对立，又相互依存，具有统一性。老子从矛盾的观点出发，说明相反相成是事物发展变化的规律。



上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。——不笑，不足以为道。

故建言[①]有之：

明道若昧，进道若退，夷[②]道若颣[③]。

上德若谷，广德若不足，建德若偷[④]，质真若渝[⑤]。

大白若辱[⑥]，大方无隅[⑦]，大器晚成。

大音希声，大象无形，道隐无名。

夫唯道，善贷且成[⑧]。

【注释】

① 建言：立言（的人）。

② 夷：平坦。

③ 颣（lèi）：崎岖不平，坎坷曲折。

④ 建德若偷：刚健的“德”好像怠惰的样子。偷，苟且，怠惰。

⑤ 质真若渝：质朴纯真好像混浊。

⑥ 辱：黑垢。

⑦ 大方无隅：最方正的东西却没有角。隅，角落，墙角。

⑧ 善贷且成："道"使万物善始善终，而万物自始至终也离不开"道"。贷，施与、给予，引申为帮助、辅助之意。

【译文】

上士听了"道"，努力去实行；中士听了"道"，将信将疑；下士听了"道"，哈哈大笑。——不被嘲笑，那就不足以成为"道"了。

因此古代立言的人说过这样的话：

光明的"道"好似暗昧，前进的"道"好似后退，平坦的"道"好似崎岖。

崇高的"德"好似峡谷，广大的"德"好像不足，刚健的"德"好似怠惰，质朴纯真好像混浊。

最洁白的东西反而好像有污垢，最方正的东西反而没有棱角，最宝贵的器皿最后完成。

最大的声响反而听来无声无息，最大的形象反而没有形状，"道"幽隐而没有名称，无名无声。

只有"道"，才能使万物善始善终。

【读·品·悟】

"闻道"后，人们通常会有三种表现：上等资质的人会在第一时间采取积极行动，中等资质的人处于观望状态，下等资质的人会一笑了之。三种人最大的差别在行动的执行力上。我们生活中的那些成功人士，多是行动果敢的人，而那些平庸之辈通常不是输在才华上，而是败在犹疑不决上。

第四十二章

本章的前半部分讲的是老子的宇宙生成论。老子所说的『一』『二』『三』，是指『道』创生万物的过程，其中关于事物都包含阴阳相互对立的两个方面，以及矛盾的对立统一构成事物运动发展的朴素辩证法思想是极其深刻的。宇宙万物的总根源是『混而为一』的『道』，对于千姿百态的万物而言，『道』是独一无二的。后半部分由阴阳推及损益，讲到了事物相反相成、相互转化的辩证统一关系，警诫王公要以贱为本、以下为基。

道生一[①]，一生二[②]，二生三[③]，三生万物。

万物负阴而抱阳[④]，冲气以为和[⑤]。

人之所恶，唯孤、寡、不穀，而王公以为称。故物或损之而益，或益之而损。人之所教，我亦教之。强梁者不得其死，吾将以为教父[⑥]。

【注释】

① 一：此处指“道”。

② 二：指天地。天为阳，地为阴。

③ 三：指阳气、阴气、和气。阴阳二气交合形成和气状态，进而生成万物。

④ 负阴而抱阳：背阴而向阳。

⑤ 冲气以为和：阴阳二气相互冲突交融而成为均匀和谐状态，从而形成新的统一体。

⑥ 父：有根本和指导思想的意思。

【译文】

道是一,一产生天地，天地包含着阴阳二气，阴阳二气相交而形

成一种新的状态，万物在这种状态中产生。

万物背阴而向阳，并在阴阳二气的互相激荡中生成新的和谐体。

人们最厌恶的就是“孤”“寡”“不穀”，而王公却用这些名称来称呼自己。所以万事万物，如果减损它反而会增加，如果增加它反而会减损。别人这样教导我，我也这样去教导别人。强行暴政的人死无其所，我将引以为戒。

传统文化小知识

会试

会试是古代科举考试中第一场国家级的考试，是一场选拔进士的考试。明清时期的会试每三年在京城举行一次，在乡试次年举行，只有各省举人和国子监监生才有资格参加，考中者被称为贡士，第一名被称为会元。会试主、副考官均由皇帝钦点。因为会试由礼部负责主持，又在春天举行，因此又称“礼闱”或“春闱”。会试考三场，每场三天。

第四十三章

本章深刻阐述了『柔弱』和『无为』的作用及特性，进一步阐明了老子『柔能克刚』的辩证法思想。老子指出，最柔弱的东西里面，蓄积着人们看不见的巨大力量，即使最坚硬的东西也无法抵挡。『柔弱』发挥出来的作用，在于『无为』。水是最柔的东西，但它却能够穿山透地，所以老子反复强调贵柔之道。



天下之至柔，驰骋[①]天下之至坚。无有入无间[②]。吾是以知无为之有益。

不言之教，无为之益，天下希[③]及之。

【注释】

① 驰骋：形容马奔跑的样子。

② 无有入无间：无形的力量能够穿透没有间隙的东西。

③ 希：稀少。

【译文】

天下最柔弱的东西穿行于最坚硬的东西中。无形的力量可以穿透没有间隙的东西。我因此认识到“无为”的益处。

“不言”的教导，“无为”的益处，普天下少有人能认识到、做到。

【读·品·悟】

天下最柔软的东西，能驾驭天下最坚硬的东西。流水涓涓，却能雕琢出一颗颗圆润的卵石；舌头柔软，却能和坚硬的牙齿相依为伴。和风煦暖，能让路人脱下厚重的棉衣；狂风呼啸，只能让人们把衣服裹得更紧。习惯强硬的人们，试试温柔的力量吧，绕指柔的力量不可小觑。

第四十四章

这一章集中反映了老子的名利观和得失观，阐明了他贵身重己、轻名轻利的思想。此章以名与货和人的自身价值作对比，要人自重、自爱。老子宣传的是这样一种人生观：人要贵身重己，追求名利要适可而止，知足常乐，这样才能避免遇到危难；反之，为名利奋不顾身，争名逐利，则必然会落得身败名裂的可悲下场。



名与身孰亲？身与货[1]孰多[2]？得[3]与亡[4]孰病[5]？

甚爱必大费[6]，多藏必厚亡[7]。

故知足不辱，知止不殆，可以长久。

【注释】

① 货：财物。

② 多：贵重。

③ 得：指得到。

④ 亡：指丧失。

⑤ 病：有害。

⑥ 甚爱必大费：过于珍视就必定要有很大的耗费。

⑦ 多藏必厚亡：丰厚的藏货就必定会招致惨重的损失。

【译文】

名声和生命相比，哪一个更为亲切？生命和财物比起来，哪一个更为贵重？得到和丧失相比，哪一个更有害？

过分珍爱，就必会付出很大的代价；过多收藏，就必会遭到惨重的损失。

所以说，懂得满足就不会受到屈辱，懂得适可而止就不会遇见危险，这样才可以保持长久的平安。

第四十五章

这一章深入阐述了内容和形式、本质和现象的辩证统一关系，充满了老子一贯坚持的朴素辩证法思想。本章着重讲『人格』，其中有『大成』『大盈』『大直』『大巧』『大辩』『大赢』的人格形态，有着『若缺』『若冲』『若屈』『若拙』『若讷』『若绌』的外在表现，说明完美的人格不在外形上表露，而是为内在生命含藏内收。这表现在政治上是不要『有为』，只有贯彻了『无为』的原则，才能取得成功。



大成[1]若缺，其用不弊。

大盈若冲[2]，其用不穷。

大直若屈[3]，大巧若拙，大辩若讷[4]，大赢若绌。

静胜躁，寒胜热[5]。清静，为天下正[6]。

【注释】

① 大成：最为完满的东西。

② 冲：虚，空虚。

③ 屈：弯曲。

④ 讷（nè）：拙嘴笨舌。

⑤ 静胜躁，寒胜热：清静战胜躁动，寒冷战胜炎热。

⑥ 正：首领。

传统文化小知识

满汉全席

满汉全席，兴起于清代，它既具有宫廷菜肴之特色，又吸取地方风味之精华，菜点精美，礼仪讲究。满汉全席共有108道菜，分三天吃完。它取材广泛，用料精细，山珍海味无所不包，席间专请名师奏古乐伴宴，沿典雅遗风，承传统美德，令客人流连忘返，实为中华菜系文化的瑰宝。

【译文】

最完满的东西好似有残缺，但它的作用永远不会衰竭。

最充盈的东西好似空虚，但是它的作用是不会穷尽的。

最正直的东西好似弯曲，最灵巧的东西好似笨拙，最卓越的辩才好似不善言辞，最大的赢利好像亏本。

清静战胜躁动，寒冷战胜炎热。清静无为的人才能成为天下的首领。

【读·品·悟】

很多人都羡慕口才好的人，口吐莲花的确能让人光芒四射，但是人生最完美的境界却是“大辩若讷”。一个人说的话听起来是笨拙的，也许他拥有最出色的辩才。孔子和同乡说话，一副木讷的样子，“刚、毅、木、讷近仁”，此刻的孔子是真实和真诚的。有时，彼此懂得就刚刚好，不需要更多的伪饰。

第四十六章

本章主要体现了老子的反战思想。他认为，战争都是『无道』『不知足』以及『欲得』的结果。老子分析了战争的起因，即统治者贪欲太强，而解决问题的办法是统治者要知足常乐。

天下有道，却[1]走马以粪[2]；天下无道，戎马[3]生于郊[4]。

祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。故知足之足，常足矣[5]。

【注释】

①却：屏去，退回。

②走马以粪：意为用战马耕田种地。粪，耕种，播种。

③戎马：战马。

④生于郊：指母马生驹于荒郊野外。

⑤故知足之足，常足矣：知道到什么地步就该满足了的这种满足，才会永远满足。

【译文】

治理天下合乎“道”，就可以太平安定，把战马退还到田间给百姓耕种；治理天下不合乎“道”，连怀胎的母马也要送上战场，在荒郊野外生下马驹。

祸患没有比不知足更大的了，过失没有比贪婪更大的了。知道到什么地步就该满足了的这种满足，才会永远满足。

第四十七章

本章主要讲的是哲学中的认识论。老子的基本观点是：在认识上，纯粹的感觉经验是靠不住的。因为这样做无法深入事物的内部，不能认识事物的本质，而且会扰乱人的心灵。那么，要认识事物就只有靠内在的自省，下功夫进行自我修养，净化欲念，涤除玄鉴，清除心灵的蔽障，以本明的智慧、虚静的心境，去览照外物，才能领悟『天道』，知晓天地万物的发展变化规律。

不出户，知天下；不窥牖[1]，见天道[2]。其出弥远，其知弥少。

是以圣人不行而知，不见而明[3]，不为而成。

【注释】

① 牖（yǒu）：窗户。

② 天道：日月星辰运行的自然规律。

③ 不见而明：不窥见而明“天道”。

【译文】

不出门户，就能够推知天下的事理；不望窗外，就可以了解日月星辰运行的自然规律。他向外奔逐得越远，所知道的道理就越少。

所以有“道”的圣人不出行就能够推知事理，不窥见就能明了“天道”，不妄为就可以有所成就。

【读·品·悟】

不出家门，就可以知道天下的事理。这句话放在现代社会，相当合适。但是在古代，不走出家门如何了解天下？用敏锐的眼睛去观察，用善感的心去揣摩，由身边的人忖度远方的人，由家中的理去思考天下的理。老子是想告诉我们，人如果真正了解了自己，才会了解社会，进而就会了解这个世界。

第四十八章

本章从『为学』和『为道』两个方面阐述了『无为而无不为』的思想。『为学』是求外在的经验知识，经验知识积累愈多，私欲妄见也就层出不穷；『为道』是透过直观体悟以把握事物未分化的状态或内索自身虚静的心境，它使人日渐返璞归真，最终达到『无为』的境界。只有『清静无为』，没有私欲妄见的人，才可以治理国家。

为学[1]日益[2]，为道[3]日损[4]。损之又损，以至于无为。

无为而无不为[5]。取天下常以无事[6]，及其有事[7]，不足以取天下。

【注释】

① 为学：研究世俗学问。

② 日益：指伪诈奸邪一天天增加。

③ 为道：修行自然之“道”。道，此处指自然之“道”，无为之“道”。

④ 日损：指私欲私爱一天天减少。

⑤ 无为而无不为：顺应自然不妄为，就没有什么事情做不成。

⑥ 无事：无扰攘之事。

⑦ 有事：繁苛政举在骚扰民生。

【译文】

研究世俗学问，则伪诈奸邪一天比一天增多；修行自然之“道”，则私欲私爱一天比一天减少。减少了又减少，以至于达到“无为”的境地。

人如果能够做到顺乎自然而不妄为，那么做任何事情都可以有所作为。治理国家的人，要经常以不骚扰人民为治国之本；如果经常以繁苛之政扰害民众，那就不可能治理天下了。

第四十九章

本章表达了老子的社会政治思想。文中所讲的『圣人』，是老子心目中理想的统治者。老子认为，理想的统治者没有私心，以百姓之心为心，对待善良的人、不善良的人、诚实的人、不诚实的人，都『善之』『信之』，使人人守信向善。老子把以『道』治天下的希望寄托于一个理想的『圣人』，在『圣人』的治理下，天下回到『道』所要求的纯真质朴的状态。

圣人常无心[①]，以百姓心为心。

善者，吾善之；不善者，吾亦善之，德[②]善。

信者，吾信之；不信者，吾亦信之，德信。

圣人在天下，歙[③]歙焉，为天下浑其心[④]。百姓皆注其耳目[⑤]，圣人皆孩之[⑥]。

【注释】

① 常无心：长久保持无私心。

② 德：通“得”，得到。

③ 歙（xī）：吸气。此处指收敛意欲。

④ 浑其心：使人心思归于浑朴。

⑤ 百姓皆注其耳目：百姓都专注于自己的耳目欲望。

⑥ 圣人皆孩之：圣人使百姓们都回到婴孩般纯真质朴的状态。

【译文】

圣人常常是没有私心的，总是以百姓的心为自己的心。

对于善良的人，我善待他；对于不善良的人，我也善待他，这样就可以得到善良了。

对于守信的人，我信任他；对于不守信的人，我也信任他，这样就可以得到诚信了。

有“道”的圣人居天下的统治地位，总是收敛自己的意欲，使天下人的心思归于浑朴。百姓们都专注于自己的耳目欲望，有“道”的圣人使他们都回到婴孩般纯真质朴的状态。

传统文化小知识

殿试

殿试是科举制度中最高一级的考试，由皇帝亲自主持和出题，并定出名次。参加殿试的是通过了会试的贡士。殿试只考一题，考的是对策，为期一天，并且一般不再淘汰人，只是将所有人排出次序，分为三甲，一甲三名赐进士及第，第一名称状元，第二、三名称榜眼及探花；二甲赐进士出身，第一名称传胪；三甲赐同进士出身。录取的名单被称为“甲榜”，又叫“金榜”。

第五十章

本章讲述了养生方面的哲学。一种人因营养过剩、骄奢淫逸，而短命夭折；一种人因谨慎，即可避开死亡。老子认为，人活在世，应善于避害，以保全生命。他注意到人为因素对生命的影响，然后对人们进行劝说，要求人们不要靠着争夺来保养自己，希望人们能够做到少私寡欲，清静质朴，纯任自然，以『清静无为』的态度远离死亡。



出生入死[1]。生之徒[2]，十有三[3]；死之徒[4]，十有三；人之生，动之于死地[5]，亦十有三。夫何故？以其生生之厚[6]。

盖闻善摄生[7]者，陆行不遇兕[8]虎，入军不被甲兵[9]；兕无所投其角，虎无所用其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地[10]。

【注释】

①出生入死：出世为生，入地为死。

②徒：一类人。

③十有三：十分之三。

④死之徒：属于夭折一类的人。

⑤人之生，动之于死地：人活着，却行动在死亡之地。

⑥生生之厚：养护生命过分丰厚奢侈。

⑦摄生：养护生命，即保养自己。

⑧兕（sì）：犀牛。

⑨入军不被甲兵：战争中不触及兵器。

⑩无死地：没有进入死亡的范围。

【译文】

人生开始于出世，终结于死亡。属于长寿的人，占十分之三；属于夭折的人，占十分之三；人活着，却行动在死亡之地的人，也占十分之三。为什么会这样呢？因为他们养生过分丰厚奢侈。

据说，善于养护生命的人，在陆地上行走，不会遇到凶恶的犀牛和猛虎，在战争中也不会触及兵器；犀牛对他无处投角，老虎对他无处伸爪，武器对他无处可刺。为什么会这样呢？因为他没有进入死亡的领域。

〖读·品·悟〗

老子说："出生入死。"海德格尔说："人是走向死亡的存在者。"每个人的生命结局都是毫无悬念的死亡归宿，生命最令人憧憬的是其过程中的意义和价值。所以，用心活在当下，珍惜眼前所拥有的一切，认真而真诚地过好不一样的每一天，就是对生命最好的诠释。

第五十一章

本章集中体现了老子的道德观，阐述了世间万事万物形成、生长的过程。老子在这一章里再一次发挥了『道』以『无为』的方式生长万物的思想。老子认为，『道』生长万物，『德』养育万物，但『道』和『德』并不干涉万物的生长繁衍，而是顺其自然。

道生之，德畜之，物形之，势[1]成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然[2]。

故道生之，德畜之，长之育之，亭之毒之[3]，养[4]之覆[5]之。生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓“玄德[6]”。

【注释】

① 势：指万物生长的自然环境。

② 莫之命而常自然：不干涉或不主宰万物，而任其自化自成。

③ 亭之毒之：使万物结果成熟。

④ 养：爱养，护养。

⑤ 覆：维护，保护。

⑥ 玄德：玄秘而深邃的德行。

【译文】

道生成天下万事万物，德养育天下万事万物，用不同形态区别万事万物，环境使万事万物成长起来。因此，天下万事万物没有不尊崇道而珍贵德的。道之所以被尊崇，德之所以被珍贵，就是由于道生长万物而不加以干涉，德畜养万物而不加以主宰，顺其自然。

所以，道生长万物，德养育万物，使万物生长、发育、结果、成熟，生养并保护它们。同时，生长万物而不据为己有，抚育万物而不自恃有功，滋长万物而不主宰，这就叫作“玄德”。

第五十二章

本章承接第四十七章再次论述哲学中的认识论问题。老子又一次使用了『母』『子』这对概念，『母』就是『道』，『子』就是天地万物，因而母和子的关系，就是『道』和万物的关系。老子认为，天地万物的生长和发展有一个总的根源，人应该从万物中去追寻这个总根源，把握原则。人们认识天地万物但不能离开总根源，不要向外奔逐，否则将会离失自我。在认识活动中，要除去私欲与妄见的蔽障，以真正把握事物的本质及规律。

天下有始[①]，以为天下母[②]。既得其母，以知其子[③]；既知其子，复守其母。没身不殆。

塞其兑，闭其门[④]，终身不勤[⑤]；开其兑，济其事[⑥]，终身不救。

见小曰“明”[⑦]，守柔曰“强[⑧]”。用其光，复归其明[⑨]，无遗身殃[⑩]，是谓“袭常[⑪]”。

【注释】

① 始：本始，此处指“道”。

② 母：本原，此处指“道”。

③ 子：派生物，指由“母”所产生的万物。

④ 塞其兑，闭其门：塞住嗜欲的孔穴，关闭巧利的门径。兑，口，指嗜欲的孔穴。门，门径，指巧利的途径。

⑤ 勤：劳。

⑥ 开其兑，济其事：打开嗜欲的孔穴，增加纷杂的事件。

⑦ 见小曰“明”：能察见细微，才叫作“明”。小，细微。

⑧ 强：强健，自强不息。

⑨ 用其光，复归其明：光向外照射，明向内透亮。发光体本身为“明”，照向外物为“光”。

⑩ 无遗身殃：不给自己带来麻烦和灾祸。

⑪ 袭常：承袭永恒的“道”。

【译文】

天地万物本身都有起始，这个始作为天地万物的本原。既然知道本原，就能认识它所派生的万物；既然认识了万事万物，就把握着万物的根本。这样终身都不会有危险。

塞住嗜欲的孔穴，关闭利巧的门径，终身都不会有劳扰的事情；如果打开嗜欲的孔穴，就会增添纷杂的事件，终身都不可救治。

能够洞晓到细微叫作“明”，能够坚守柔弱叫作“强”。运用“道”的光芒，返照自己内在的明，就不会给自己留下祸殃，这就叫承袭永恒的“道”。

【读·品·悟】

每个人都希望自己自始至终都不会陷入危险。如何才能做到这一点呢？坚守自己的本分。人要自知，知道凡事都有限制，那么就不会越矩，不去做过分的事情，就不会焦头烂额，不会东奔西走，不会为难自己去做力不能及的事情，这样就能安然度日，保全自己。

第五十三章

本章是痛斥荒淫无度的统治者的一篇檄文，尖锐地揭露了当时社会上的一些矛盾现象。老子描述了社会的黑暗和统治者给百姓带来的深重灾难，统治者凭借权势和武力，肆意横行，对百姓搜刮榨取，过着腐朽糜烂的生活；而下层民众却陷入饥饿状况，农田荒芜，仓藏空虚。老子因此把统治者称为强盗首领，认为他们背离了『道』的原则，是不会有好结果的。



使我[1]介然有知[2]，行于大道，唯施[3]是畏。

大道甚夷[4]，而人好径[5]。朝甚除[6]，田甚芜，仓甚虚；服文彩，带利剑，厌饮食[7]，财货有余，是谓“盗夸[8]”。非道也哉！

【注释】

① 我：指有“道”的圣人。
② 介然有知：微有所知，稍有知识。介，微小，稍微。
③ 施（yí）：同“迤”，斜行。
④ 夷：平坦。
⑤ 径：邪径。
⑥ 朝甚除：朝廷装饰十分豪华。除，修饰。
⑦ 厌饮食：饱得不愿再吃。厌，饱足。
⑧ 盗夸：大盗，强盗的首领。

【译文】

假如我稍微有些知识，在大道上行走，唯一害怕的是走了邪路。

大道很平坦，但有些人却喜欢走邪径。朝廷装饰十分豪华，农田十分荒芜，仓库十分空虚；而达官贵人仍穿着锦绣的衣服，佩带着锋利的宝剑，饱食精美的饮食，搜刮占有富余的财货，这简直就是强盗的首领。这是多么无道哇！

第五十四章

本章主要讲的是『道』的功用，即『德』给人们带来的益处。并且本章是第四十七章和第五十二章的重要补充。在本章里，老子讲了修身的原则、方法和作用。老子认为，修身是一个人安身立命的基础，而且修身在于使自己的德行纯真质朴，符合『道』的原则，这样才可以立身、为家、为乡、为邦、为天下。



善建者不拔，善抱[①]者不脱，子孙以祭祀不辍[②]。

修之于身，其德乃真；修之于家，其德乃余；修之于乡，其德乃长[③]；修之于邦，其德乃丰；修之于天下，其德乃普。

故以身观身，以家观家，以乡观乡[④]，以邦观邦，以天下观天下。吾何以知天下之然哉？以此。

【注释】

① 抱：抱住，固定，牢固。

② 子孙以祭祀不辍：子子孙孙都能够遵守“善建”“善抱”的道理，后代的香火就不会终止。辍，断绝，终止。

③ 长：尊崇。

④ 故以身观身，以家观家，以乡观乡：用自身与别人相比照，用自家与别家相比照，用自乡与别乡相比照。

【译文】

善于建树的人不可能拔除，善于抱持的人不会脱离，如果子子孙孙都能够遵循这个道理，那么后代的香火就不会断绝。

用这个道理去修身，他的德行就会是真实纯正的；用这个道理去持家，他的德行就会是丰盈有余的；用这个道理去治乡，他的德行就会受到尊崇；用这个道理去治邦，他的德行就会丰盛硕大；用这个道理去治理天下，他的德行就会无限普及。

所以，以自身来观察别人，以自家来观察别家，以自乡来观察别乡，以自国来观察别国，以今日天下来观察未来天下。我怎么知道天下的情况会是这样的呢？就是因为我用了以上的方法和道理。

传统文化小知识

状元及第

状元及第，即考中状元，意思是在科举考试中考得进士第一名，是古代读书人的最高荣誉。之所以称“状元”，据说是因为进京考试的贡生先要到礼部填写包括自己身世和近况的个人资料，名曰“书状”，或者“投状”。考得进士第一名的就是这些“投状”中的第一名，故称为“状元”，或者“状头”。及第是因榜上名字有甲乙次第，故名。

第五十五章

本章所阐述的是修身的最高境界和立身处世的原则，即『德』在人身上的具体体现。前半部分是形象的比喻，后半部分则讲的是抽象的道理。老子用赤子来比喻具有深厚修养的人，有深厚修养的人能返回婴儿般纯真柔和的状态。『精之至』，形容精神充实饱满的状态，『和之至』，形容心灵凝聚和谐的状态，老子认为这样就能防止外界的各种伤害，免遭不幸。反之，纵欲贪生，使气逞强，就会遭殃，也即『物壮则老』，这就不符合『道』，就会很快消亡。

含德之厚，比于赤子。毒虫[①]不螫[②]，猛兽不据[③]，攫鸟[④]不搏[⑤]。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而朘作[⑥]，精之至也。终日号而不嗄[⑦]，和之至也。

知和曰常[⑧]，知常曰明。益生[⑨]曰祥，心使气曰强[⑩]。

物壮[⑪]则老，谓之不道。不道早已。

【注释】

① 毒虫：指蝎、蜂之类的毒虫子。

② 螫：毒虫子用毒刺咬刺（人）。

③ 据：通“豦”，兽类用爪、足来攫取物品。

④ 攫鸟：用爪抓取食物的鸟。

⑤ 搏：鹰隼之类凶禽用爪击物。

⑥ 朘作：男婴孩的生殖器翘起。

⑦ 嗄（shà）：嗓音嘶哑。

⑧ 常：指永恒不变的规律。

⑨ 益生：有益于养生。

⑩ 强：逞强。

⑪ 壮：强壮。

【译文】

道德涵养浑厚的人，就好比初生的婴孩。毒虫不叮咬他，猛兽不伤害他，凶禽不搏击他。婴儿筋骨柔弱但拳头却握得很牢固，虽然不知道两性交合之事，但他的小生殖器却翘着，这是精气旺盛的缘故。他整天啼哭但嗓子却不沙哑，这是和气纯厚的缘故。

知道和气叫作“常”，知道“常”叫作“明”。有益于养性叫作“祥”，任意妄为就叫作“强”。

事物发展到盛壮就会衰老，这就叫不合乎“道”。不合乎“道”就会提早消亡。

第五十六章

本章承接前一章进一步阐述了修身的方法和效果，并对达到玄妙混同的境界，即最高境界的德行的种种表现进行了概括。在老子看来，最高境界的道德无私无欲，不露锋芒，与世无争，韬光养晦，混同于尘世，已经超出了普通人对所谓的亲疏、利害、贵贱的认识，以玄妙混同、开阔的心胸与无所偏的心境去对待一切人和物，自然为天下人所尊崇。



知者不言，言者不知[1]。

塞其兑，闭其门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘[2]，是谓“玄同[3]”。

故不可得而亲，不可得而疏；不可得而利，不可得而害；不可得而贵，不可得而贱。故为天下贵。

【注释】

① 知者不言，言者不知：聪明的人不多说话，到处说长论短的人不聪明。



② 挫其锐，解其纷，和其光，同其尘：此句意为消磨他们的锐气，解除他们的纷扰，混合他们辨识万物的智力之光，规范他们动作行为的世俗之尘。
③ 玄同：玄妙混同的境界。此处指“道”的境界。

【译文】

聪明的人不会夸夸其谈，而到处说长论短的人不聪明。

塞住嗜欲的孔穴，关闭利巧的门径，磨掉他们的锋芒，消解他们的纷扰，混合他们辨识万物的智力之光，规范他们动作行为的世俗之尘，这就是“玄同”。

因而，达到玄妙混同境界的人，不可能与他人亲近，也不可能与他人疏远；不可能使他人得到利益，也不可能使他人受到伤害；不可能使他人得到尊重，也不可能使他人卑贱。所以就被天下人尊重。

〖读·品·悟〗

了解的不谈论，谈论的不了解。我们与人交谈时经常会各执己见，双方都觉得自己说的话有道理，希望能说服对方。而且很多时候，我们对自己了解的内容却表达不清。人们通常能表达出来的都不是内心深处深切感悟到的，因为这些领悟一说出来，可能就有悖理解的初衷，变了模样。这就是“道”的混沌本质。

第五十七章

在本章中，老子从正反两方面论证了关于治理国家的社会政治思想。一方面，他列举了当时社会混乱的情况，认为天下混乱、民贫和盗贼多是由于『多忌讳』『多利器』『多伎巧』和法令繁多而造成的；另一方面，他提出了『无为』『好静』『无事』『无欲』的治国主张。他的政治主张在当时不可能被执政者所接受，他对『无为』的社会政治观点的概括，充满了幻想。

以正[1]治国，以奇[2]用兵，以无事取天下[3]。吾何以知其然哉？以此[4]：天下多忌讳[5]，而民弥贫；人多利器[6]，国家滋昏；人多伎巧[7]，奇物[8]滋起；法令滋彰，盗贼多有。

故圣人云："我无为，而民自化[9]；我好静，而民自正；我无事，而民自富；我无欲，而民自朴。"

【注释】

① 正：此处指无为、清静之道。

② 奇：此处指奇巧、诡异之法。

③ 取天下：治理天下。

④ 以此：以下面这段话为根据。

⑤ 忌讳：禁忌，避讳。

⑥ 利器：锐利的武器。

⑦ 人多伎巧：人们的伎巧很多。伎巧，指技巧，智巧。

⑧ 奇物：邪事，奇事。

⑨ 我无为，而民自化：我无为而人民就自然顺化了。自化，自然化育。

【译文】

以无为清静之道去治理国家，以奇巧诡异的办法去用兵，以不扰害人民而治理天下。我怎么知道是这样的呢？根据就在于此：天下的禁忌越多，老百姓就越陷于贫穷；人们的锐利武器越多，国家就越陷于混乱；人们的智巧越多，奇闻怪事就越多；法令越是繁多，盗贼就越多。

所以有“道”的圣人说：“我无所作为，而人们就自然化育；我喜欢清静，而人们自然端正；我无所事事，而人们就自然富足；我没有私欲，而人们就自然淳朴。”

传统文化小知识

斋戒

中国古人的斋戒是参加祭祀前所作的一些清洁身心的准备。所谓斋，指的是主动意义上的沐浴更衣、凝神静虑；戒，则是防范意义上的杜绝欲望和欢娱，如禁止饮酒食辛以及各种娱乐活动等。其目的在于表示对所祭祀的鬼神的虔诚，同时也使人通过几天在身心方面的准备，最终能够心无杂念，澄明清澈，与鬼神进行精神交流。

第五十八章

本章讲的是政治、社会、人生方面的辩证法思想。其一方面阐述了社会政治和民风之间的辩证统一关系，由此，老子告诫统治者，不要试图通过推行严苛的政治来维持自己的长久统治，这样做会适得其反；另一方面阐述了修身养性方面的原则，也即圣人的处世哲学，其中充满了深刻的朴素辩证法思想。本章里提到『祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏』，这说明老子的辩证法思想已经具备了矛盾对立统一规律的性质，相反的事物可以相辅相成，也可以相互转化。

其政闷闷[①]，其民淳淳[②]；其政察察[③]，其民缺缺[④]。

祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。孰知其极？其无正[⑤]也。正复为奇，善复为妖[⑥]。人之迷，其日固久[⑦]。

是以圣人方而不割[⑧]，廉而不刿[⑨]，直而不肆[⑩]，光而不耀[⑪]。

【注释】

①闷闷：昏昏昧昧的状态。此处意为宽厚、质朴的样子。

②淳淳：淳朴厚道的样子。

③察察：精明、苛刻的样子。

④缺缺：狡黠、抱怨、不满足的样子。

⑤其无正：它们并没有确定的标准。

⑥正复为奇，善复为妖：正的变为邪的，善的变成恶的。

⑦人之迷，其日固久：人们迷惑于祸福之门，为时已久。

⑧方而不割：方正而不割伤人。

⑨廉而不刿：性格刚强而不刺伤人。刿，刺伤，割。

⑩直而不肆：直率而不放肆。

⑪光而不耀：光鲜而不炫耀。

【译文】

国家的政治宽厚清明，人民就淳朴诚实；国家的政治严苛黑暗，人民就狡黠奸诈。

灾祸呀，幸福依傍在它的里面；幸福哇，灾祸藏伏在它的里面。谁能知道究竟是灾祸还是幸福呢？它们并没有确定的标准。正的忽然转变为邪的，善的忽然转变为恶的。人们的迷惑，时日实在很久了。

因此，有“道”的圣人方正而不割伤人，性格刚强而不刺伤人，直率而不放肆，光鲜而不炫耀。

第五十九章

本章讲的是治国与养生的原则和方法。在老子看来，治理国家和养生的根本原则是一致的，就是『啬』，即爱惜精力，收敛精神，韬光养晦，厚藏根基，从而积累深厚的德行，逐渐接近『无为而无不为』的『道』，这样就会无往而不克。这个道理用于治国，国家就会根深蒂固；用于养生，生命就会长久。

治人事天[1]，莫若啬[2]。

夫唯啬，是谓早服[3]；早服，谓之重积德[4]；重积德，则无不克；无不克，则莫知其极；莫知其极，可以有国[5]；有国之母[6]，可以长久。是谓深根固柢、长生久视[7]之道。

【注释】

① 治人事天：治理百姓，敬事天地。

② 啬：爱惜精神，收敛知识。

③ 早服：早作准备。

④ 重积德：不断地积“德”。

⑤ 有国：保国。

⑥ 母：根本，原则。指“道”。

⑦ 长生久视：长久地维持，长久地存在。

【译文】

治理百姓，敬事天地，没有比爱惜精神、收敛知识更为重要的了。

爱惜精神，才能够做到早作准备；早作准备，就是不断地积“德”；不断地积“德”，就没有什么不能攻克的；没有什么不能攻克，那就无法估量他的力量；具备了这种无法估量的力量，就可以担负治理国家的重任；掌握了治理国家的原则和道理，国家就可以长久运转。这就是根深蒂固、长久永存的道理。

第六十章

本章阐述了以『道』治理国家的社会政治思想，提出了一个两千多年来被广为传颂的命题——『治大国，若烹小鲜』。在老子看来，治理国家就和煎小鱼一样，要掌握时机，不能随意翻动，以此告诫统治者在治理国家时不要任意妄为，搅扰百姓；要以『道』来治理天下，这样人们就不会互相伤害，普天之下就会享受到『德』的恩泽。本章形象地说明了老子『无为』的观点：不是无所作为，不是什么都不干，而是掌握时机，顺乎自然，不任意妄为。

治大国，若烹小鲜[①]。

以道莅[②]天下，其鬼不神[③]。非其鬼不神，其神不伤人；非其神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤[④]，故德交归焉[⑤]。

【注释】

① 小鲜：小鱼。

② 莅：统治，治理。

③ 其鬼不神：鬼怪不起作用。

④ 两不相伤：鬼怪和圣人都不伤害人。

⑤ 德交归焉：让人民享受“德”的恩泽。

【译文】

治理大国，好像煎烹小鱼（不要随意翻动）。

用“道”治理天下，鬼怪起不了作用。不是鬼怪不显灵，显灵也伤不了人；不但鬼怪伤害不了人，圣人也不会伤害人。鬼怪和有“道”的圣人都不伤害人，这样就可以让人民享受到“德”的恩泽了。

第六十一章

本章中老子针对当时兼并战争给百姓带来的苦难，讲到如何处理好大国与小国之间的关系，表达了老子治国和处理国与国之间关系的政治主张。在老子看来，国与国之间能否和平相处，关键在于大国，所以他一再提出大国要谦下，不可以凭借自身强大而凌辱、欺压小国。因此，老子希望大国要有大国的风范，有居于江河下游而使百川归流的品德，而不要以强凌弱、以大欺小。

大国者下流，天下之交[1]，天下之牝也。牝常以静胜牡，以静为下。

故大国以下小国，则取小国；小国以下大国，则取大国。故或下[2]以取，或下而取。大国不过欲兼畜人[3]，小国不过欲入事人。夫两者各得所欲。大者宜为下。

【注释】

①交：交汇。

②下：谦下。

③兼畜人：把人聚在一起加以养护。

【译文】

大国要有像居于江河下游那样的美德，使天下百川交汇在那里，始终处于天下雌柔的位置。雌柔常以安静守定战胜雄强，这是因为它静定而又能处下。

所以，大国对小国谦下礼让，就可以取得小国的信任；小国对大国谦下礼让，就可以被大国容纳接受。所以，有时大国对小国礼让而取得小国的信任，有时小国对大国礼让而被大国容纳接受。大国不过想聚养小国，小国不过想顺从大国，这样大国小国各得所求。不过大国更应该谦下礼让。

第六十二章

本章阐述了『道』对于人类社会和人生的重要作用。老子认为，『道』不仅是天地万物的本原，而且是天下最为宝贵的东西。遵行『道』，『美言可以市尊，美行可以加人』；而且『道』能够平等对待『善人』和『不善人』，并能给予犯了错的人以改正的机会，只要回复到『道』的正确原则上来，就可以『有罪以免』。因此，『道』是善人的法宝，也是不善之人所想拥有的。

道者，万物之奥[①]。善人之宝，不善人之所保[②]。

美言可以市尊[③]，美行可以加人[④]。人之不善，何弃之有？故立天子，置三公[⑤]，虽有拱璧[⑥]以先驷马[⑦]，不如坐进此道[⑧]。

古之所以贵此道者何？不曰：求以得[⑨]，有罪以免[⑩]邪？故为天下贵。

【注释】

① 奥：主，主宰。

② 不善人之所保：不善之人也要保持它。

③ 美言可以市尊：美好的言辞，可以换来别人对你的尊重。

④ 美行可以加人：美好的行为，可以见重于人。

⑤ 三公：太师、太傅、太保。

⑥ 拱璧：指双手捧着贵重的玉。

⑦ 驷马：四匹马拉的车。古代献礼，轻物在先，重物在后。

⑧ 坐进此道：安坐而深入清静无为的“道”。

⑨ 求以得：有求就得到。

⑩ 有罪以免：有罪的人得到“道”，可以免去罪过。

【译文】

“道”，是万物的主宰。它是善良人的至宝，不善良的人也要保有它。

美好的言辞可以换来别人对你的尊重，美好的行为可以受到别人的重视。人即使不善，又怎能舍弃“道”呢？所以天子即位，设置三公，虽然以捧璧在先、驷马车在后的隆重礼仪去交游诸侯，还不如安坐而深入宝贵的“道”。

自古以来，人们为什么把“道”看得这样宝贵呢？不正是由于追求并遵行“道”就可以得到满足，犯了罪过，也可得到宽恕吗？所以，天下人才如此珍视“道”。

传统文化小知识

五服

五服指五种丧服。古代社会的葬礼中，与死者亲疏程度不同的人要穿不同的丧服，以示区别。具体分为五种，从重到轻依次是：斩衰（cuī）、齐衰、大功、小功、缌（sī）麻。亲属关系越近，其丧服越粗糙。大体上，古代丧服的服制都以《仪礼·丧服》为准则，历代遵行，只是小有变通。不同的丧服所穿的时间长短也不同。

第六十三章

本章阐述了老子为人处世的哲学，体现了其『无为而无不为』的辩证法思想。老子认为，大小、多少、难易等是辩证统一的关系，大寓于小，多寓于少，难藏于易。因此，要想有所作为，就必须顺乎自然，以平静的思想和行为对待生活，做任何事情都要从小到大、从少到多、从易到难。这无论是在当时还是在现在都具有重要的教育意义。



为无为，事无事，味无味[1]。

大小多少[2]，报怨以德[3]。图难于其易，为大于其细。天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。是以圣人终不为大[4]，故能成其大。

夫轻诺必寡信，多易必多难。是以圣人犹难之，故终无难矣。

【注释】

① 为无为，事无事，味无味：把无为当作为，把无事当作事，把无味当作味。

② 大小多少：大生于小，多起于少。

③ 报怨以德：用施舍恩德来报答怨恨。

④ 不为大:（有“道”的人）不自以为大。

【译文】

以顺乎自然无为的态度去有所作为，以不造事端的方法去处理事物，以恬淡无味当作有味。

大生于小，多起于少，用施舍恩德来报答怨恨。处理困难的事要从容易的地方入手，实现远大的目标要从细微的地方入手。天下

的难事，一定从容易的地方做起；天下的大事，一定从微细的部分开始。因此，有“道”的圣人始终不自以为大，这样才能做成大事。

那些轻易承诺的人必定缺乏诚信，把事情看得容易，势必遭受很多困难。因此，有“道”的圣人总是从困难处着眼，就终于没有困难了。

第六十四章

本章承接前一章的辩证法思想，从『大生于小，多起于少』的观点出发，进一步阐述事物发展变化的质量互变规律，说明『合抱之木』『九层之台』『千里之行』的远大事情，都是以『毫末』『累土』『足下』为开端的，形象地证明了大的东西无不是从细小的东西发展而来的。同时也告诫人们，无论做什么事情，都必须具有坚强的毅力，从小事做起，才能成就伟大的事业。

其安易持，其未兆易谋；其脆易泮[①]，其微易散。为之于未有，治之于未乱。

合抱之木，生于毫末[②]；九层之台，起于累土[③]；千里之行，始于足下。

为者败之，执者失之。是以圣人无为，故无败；无执，故无失。

民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。

是以圣人欲不欲，不贵难得之货；学不学，复众人之所过。以辅万物之自然而不敢为。

【注释】

① 其脆易泮：物品脆弱就容易分解。泮，散，分解。

② 毫末：细微的萌芽。

③ 累土：堆土。

【译文】

局面安定时容易保持和维护，事故没有出现迹象时容易应对；事物脆弱时容易分解，事物细微时容易散失。做事情要在它发生之前就处理妥当，治理国政要在祸乱产生之前就早作准备。

合抱粗的大树生长于细微的萌芽；九层高的楼台筑起于每一堆泥土；千里的远行是从脚下第一步开始的。

强力作为将会招致失败，执意把持将会遭受损失。因此，圣人顺乎自然，所以不会招致失败；不执意把持，所以不会遭受损失。

人们做事情，总是在快要成功时失败。所以当事情快要完成的时候也要像开始时那样慎重，这样就没有办不成的事情。

因此，有“道”的圣人追求别人所不追求的，不看重难以得到的货物；学习别人所不学习的，补救众人经常犯的过错。这样遵循万物的自然本性而不敢轻举妄为。

【读·品·悟】

人们做事，常在快要成功时失败。魏徵曾说过“善始者实繁，克终者盖寡”，所有事情，人们都是奔着美好的结局去的，但是临近终结，或掉以轻心或懈怠懒惰，终会与成功擦肩而过。所以，我们做人做事，一定要善始善终，慎终如始，不能输在起跑线上，更不能输在终点上。

第六十五章

本章阐述了为政治国的道理。有人认为，老子在此有推行『愚民』政策的味道，可事实上，就老子的本意来讲，他希望人们不要被智巧、争夺搞得心迷神乱，不要泯灭原始的质朴、淳厚的人性，要顺应自然。而本章所讲的『愚』，其实就是质朴、自然的另一种表述。



古之善为道者，非以明民[①]，将以愚之[②]。

民之难治，以其智[③]多。故以智治国，国之贼[④]；不以智治国，国之福。

知此两者[⑤]，亦稽式[⑥]。常知稽式，是谓“玄德”。“玄德”深矣，远矣，与物反矣[⑦]，然后乃至大顺[⑧]。

【注释】

①明民：让人民知晓巧诈。明，知晓。

②将以愚之：使老百姓无巧诈之心，敦厚，善良。愚，敦厚，朴实，没有巧诈之心。

③智：巧诈，奸诈。

④贼：祸害的意思。

⑤两者：指上文“以智治国，国之贼；不以智治国，国之福”。

⑥稽式：法式，法则。

⑦与物反矣：“玄德”和万物返回到纯真质朴的状态。

⑧大顺：顺应自然。

【译文】

古往今来善于行“道”的人，不是教导人民知晓智巧伪诈，而

是教导人民淳厚朴实。

人们之所以难以统治，是因为他们有太多的智巧心机。所以用智巧心机治理国家，就会是国家的祸害；不用智巧心机治理国家，才是国家的福气。

知晓这两种治国方式的差别，就是一个法则。经常通晓这个法则，叫作“玄德”。“玄德”又深远又奥妙，它和万物返回到纯真质朴的状态，然后才能完全地顺乎自然。

传统文化小知识

避讳

避讳是中国封建社会特有的现象，指的是在口头或书面提到某个人的名字中含有的字时，避开此字。避讳的原则是：“为尊者讳，为亲者讳，为贤者讳”。避讳的方法分为三种：改字法，即将所避讳的字改作另一字；空字法，即遇到避讳的字时，空而不写，读者也往往心领神会；缺笔法，即在写到应避讳的字时，故意少写一笔或两笔。

第六十六章

本章讲的是『谦下卑弱』的为政治国道理。老子告诫统治者要处下、居后、不争，具有江河善居下处的德行，才能成为『百谷王』，才能独占天下，才能对百姓宽厚、包容。

江海所以能为百谷王[1]者，以其善下之，故能为百谷王。

是以圣人欲上民，必以言下之；欲先民，必以身后之。是以圣人处上而民不重[2]，处前而民不害。是以天下乐推而不厌。以其不争，故天下莫能与之争。

【注释】

① 百谷王：百川的首领，百川汇聚之地。

② 重：累，不堪重负。

【译文】

江海之所以能够成为百川汇流的地方，是因为它善于处在低下的位置，所以能够成为百川之王。

因此圣人要统治人民，必须用言辞对人民表示谦下；要想领导人民，必须把自己放在他们的后面。所以有“道”的圣人虽然地位居于人民之上，而人民并不觉得受到了重压；居于人民之前，而人民并不感到受了伤害。因此，天下的人民都乐意推戴而不厌弃他。因为他不与人民相争，所以天下没有人能与他相争。

第六十七章

本章阐述了『道』的原则及其在政治、军事等方面的具体运用，进一步体现了『无为而无不为』的朴素辩证法思想。老子说，『道』的原则有三条（即『三宝』）：『慈』，即爱心加上同情感；『俭』，即含藏培蓄，不奢侈，不肆为；『不敢为天下先』，即『谦让』『不争』的品德。有『道』的人运用这三条原则，便能取得非常好的效果，否则，便会自取灭亡。

天下皆谓我："道大，似不肖[1]。"夫唯大，故似不肖。若肖，久矣其细也夫！

我有三宝[2]，持而保之：一曰慈，二曰俭[3]，三曰不敢为天下先。慈，故能勇[4]；俭，故能广[5]；不敢为天下先，故能成器长[6]。

今舍慈且[7]勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！

夫慈，以战则胜，以守则固。天将救之，以慈卫之。

【注释】

①似不肖：不像具体的事物。

②三宝：三件法宝或三条原则。

③俭：俭啬，珍惜，有而不尽用。

④慈，故能勇：仁慈，所以能勇武。

⑤俭，故能广：俭啬，所以能宽广。

⑥器长：万物的首长。器，指万物。

⑦且：取。

【译文】

天下人都告诉我："'道'伟大，不和任何具体事物相似。"正因为它伟大，所以才不像任何具体的事物。如果它和任何具体事物相似，那么很早就显得渺小了。

我有三件法宝，掌握并保持着：第一件叫作仁慈，第二件叫作俭啬，第三件是不敢居于天下人的前面。有了仁慈，所以能勇武；有了俭啬，所以能宽广；不敢居于天下人的前面，所以能成为万物之长。

现在舍弃了仁慈而追求勇武，舍弃了俭啬而追求宽广，舍弃退让而要争先，其结果将是走向衰亡！

仁慈，用来征战就能够胜利，用来防守就能坚固。天要帮助谁，就用仁慈来保卫谁。

第六十八章

本章专从用兵的意义上讲战略战术的原则，阐述了老子朴素的军事辩证法思想。老子要求人们不逞勇武，不轻易被激怒，避免与人正面冲突，充分发挥人的才智能力，善于利用别人的力量，以『不争』达到『争』的目的。老子认为，这是符合天道的，是最高的准则。



善为士者[①]，不武；善战者，不怒；善胜敌者，不与[②]；善用人者，为之下。是谓不争之德，是谓用人之力，是谓配天，古之极[③]也。

【注释】

① 善为士者：善做将帅的人。士，即卿士，此处指将帅。

② 不与：不争，不正面冲突。

③ 极：标准，最高的法则。

【译文】

善于带兵的将帅，不逞勇武；善于打仗的人不轻易发怒；善于胜敌的人，不与敌人正面冲突；善于用人的人，对人表示谦下。这叫作不与人争的品德，这叫作善于用别人的能力，这叫作符合自然之理，这是古代的最高法则。



第六十九章

本章承接前一章继续阐述用兵作战的原则和方法，这是老子的处世哲学在军事上的应用，体现了他的『居下』『慈柔』『不争』等『无为而无不为』的朴素辩证法思想。在他看来，以静制动、以守为攻、以退为进等是用兵的基本原则，这和他的处世哲学是一脉相承的，也体现了老子反对战争的态度。本章『祸莫大于轻敌』和『哀者胜』的用兵原则，是老子总结古代战争而得出的真理。



用兵有言："吾不敢为主[1]，而为客[2]；不敢进寸，而退尺。"是谓行无行[3]，攘无臂[4]，扔无敌[5]，执无兵[6]。

祸莫大于轻敌，轻敌几丧吾宝。

故抗兵相若[7]，哀[8]者胜矣。

【注释】

① 为主：主动进攻。

② 为客：被动应敌。

③ 行无行：虽然有阵势，却像没有阵势可摆一样。

④ 攘无臂：虽然要奋臂，却像没有臂膀可举一样。

⑤ 扔无敌：虽然面临敌人，却像没有敌人可赴一样。

⑥ 执无兵：虽然有兵器，却像没有兵器可握一样。

⑦ 抗兵相若：对抗的两军实力相当。

⑧ 哀：悲愤，沉痛。

【译文】

用兵的人曾经这样说："我不敢主动出击，而被动应敌；不敢前进一寸，而宁可后退一尺。"这就是说，虽然有阵势却像没有阵势可摆一样，虽然要奋臂却像没有臂膀可举一样，虽然面临敌人却像没有敌人可赴一样，虽然有兵器却像没有兵器可握一样。

祸患再没有比轻敌更大的了，轻敌几乎丧失了我的"三宝"。

所以，对抗的两军实力相当的时候，悲痛的一方可以获得胜利。

第七十章

本章流露出老子对自己怀才不遇境况的感慨。老子希望『道』的理论能被统治者采纳，用『道』来统一人们的思想和治理国家，但事实却相反，『天下莫能知，莫能行』，这不能不引起老子对统治者的失望和不满，因而有了这篇自诩和慨叹的文章。这也从另一方面反映了老子不甘寂寞，希望有所作为的愿望。



吾言甚易知，甚易行。天下莫能知，莫能行。

言有宗[①]，事有君[②]。夫唯无知[③]，是以不我知。

知我者希，则[④]我者贵。是以圣人被[⑤]褐[⑥]而怀玉[⑦]。

【注释】

① 言有宗：言论有一定的主旨。

② 事有君：办事有一定的根据。

③ 无知：不理解。

④ 则：法则，此处用作动词，意为效法。

⑤ 被：穿着。

⑥ 褐：粗布衣服。

⑦ 怀玉：怀揣着知识和才能。玉，美玉，此处引申为知识和才能。

【译文】

“道”的理论很容易理解，很容易施行。但是天下竟没有人能理解，没有人能施行。

“道”在理论上有主旨，指导人们行事有根据。正因为人们不理解这些，因此才不理解“道”。

能理解“道”的人很少，那么能取法于“道”的人就更难能可贵了。因此有“道”的圣人只能外面穿着粗布衣服，而怀里揣着美玉。

第七十一章

本章阐述的是认识论的辩证法问题，有极其深刻的道理。本章的主旨是：人贵有自知之明。在社会生活中，有一些人自以为是，不懂装懂，刚刚了解了事物的皮毛，就自以为掌握了宇宙变化与发展的规律；还有些人没有什么知识，而是凭借权力地位，招摇过市，摆出一副智者的架势，用大话假话欺人、蒙人。老子对这些人提出了尖锐的批评。



知不知[1]，尚[2]矣；不知知[3]，病也。圣人不病，以其病病[4]。夫唯病病，是以不病。

【注释】

① 知不知：知道却自认为不知道。

② 尚：上，最好。

③ 不知知：不知道却自以为知道。

④ 病病：把缺点当作缺点。病，毛病，缺点。

【译文】

知道却自认为不知道，这是很高明的；本来不知道却自以为知道，这是非常错误的。有“道”的圣人没有缺点，是因为他把缺点当作缺点。正因为他把缺点当作缺点，所以他才没有缺点。

第七十二章

本章阐述了反对高压统治和滥施淫威暴政的社会政治思想，指出人们进行反抗斗争的根本原因是，其『所居』『所生』受到了威胁。当老百姓不害怕统治者的威胁时，老百姓反抗的时候就要到了。因此，老子告诫统治者要『自知』『自爱』，不要『自见』『自贵』，这样老百姓就不会厌恶和反抗，统治者就能够治理好国家了。



民不畏威[①]，则大威[②]至。

无狎[③]其所居，无厌[④]其所生。夫唯不厌，是以不厌[⑤]。

是以圣人自知不自见[⑥]，自爱不自贵[⑦]。故去彼取此[⑧]。

【注释】

① 民不畏威：百姓们不畏惧统治者的高压政策。威，镇压、威慑。

② 威：指人民的反抗斗争。

③ 无狎：不要逼迫。狎，通“狭”，意为压迫、逼迫。

④ 厌：压迫、阻塞的意思。

⑤ 厌：指人民对统治者的厌恶、反抗。

⑥ 不自见：不自我表现，不自我显示。

⑦ 自爱不自贵：指圣人自爱而不自显高贵。

⑧ 去彼取此：指舍去“自见”“自贵”，而取“自知”“自爱”。

【译文】

当百姓不再畏惧统治者的威压时，百姓反抗的威胁就要到来了。

不要逼迫百姓不得安居，不要阻塞百姓谋生的道路。只有不压迫百姓，百姓才不会厌恶统治者。

因此，有“道”的圣人不但有自知之明，而且也不自我炫耀，有自爱之心而不自显高贵。所以，要舍弃“自见”“自贵”，而保持“自知”“自爱”。

第七十三章

本章阐述了老子顺乎自然、『无为而无不为』的人生哲学。首先进一步阐释了柔弱胜刚强的道理，这是因为天道具有柔弱不争的特性，人类应该效法天道，不要逞强斗勇；其次进一步阐释了『无为而无不为』的朴素辩证法思想，『不争』『不言』『不召』『绰然』即『无为』，以此『无为』就可以做到『无不为』；最后，还进一步强调了天道的必然性，得出了一句千古传诵的至理名言——『天网恢恢，疏而不失』。



勇于敢则杀，勇于不敢则活[1]。此两者，或利或害[2]。天之所恶，孰知其故？是以圣人犹难之。

天之道[3]，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，绰然[4]而善谋。

天网[5]恢恢，疏而不失[6]。

【注释】

①勇于敢则杀，勇于不敢则活：勇于逞强就会死，勇于谦让就可以活命。

②或利或害：有的得利，有的受害。

③天之道：指自然的规律。

④绰然：安然，坦然。

⑤天网：指自然的范围。

⑥疏而不失：虽然宽疏，但并不漏失。

【译文】

勇于逞强就会死，勇于谦让就可以活。勇的这两种结果，有的得利，有的受害。天道厌恶一方，有谁知道是什么缘故？有“道”的圣人也难以解说明白。

自然的规律是不斗争而善于取胜，不言语而善于应承，不召唤而自动到来，坦然而善于安排筹划。

天道的范围，宽广无边，它看起来很宽疏，但并不漏失。

第七十四章

本章是对统治者的严刑峻法和滥施淫威的暴政的批评与抗议。老子认为，当时统治者施行苛政和酷刑，滥杀百姓，压制民众，其结果是，一旦人民忍受不了，就不会畏惧死亡。人的生死是由『司杀者杀』的天道掌管的，但人间的君主残暴无道，把人民推向死亡线，这从根本上悖逆了自然法则。老子警告统治者，杀人者是不会有好下场的，是『希有不伤其手』的。



民不畏死，奈何以死惧之？若使民常畏死，而为奇[1]者，吾得执[2]而杀之，孰敢？

常有司杀者[3]杀。夫代司杀者[4]杀，是谓代大匠斲[5]。夫代大匠斲者，希有不伤其手矣。

【注释】

①为奇：为邪作恶的人。奇，正之反，邪恶。

②执：拘押。

③司杀者：负责行刑者。

④代司杀者：代替负责行刑者的人。

⑤斲（zhuó）：砍，削。

【译文】

人们不畏惧死亡，怎么能用死来吓唬他们呢？假如使人们经常畏惧死亡，那么对于为非作歹的人，我们就把他抓来杀掉，谁还敢为非作歹呢？

本来有负责行刑的人去执行杀人的任务。但是代替负责行刑的人去杀人，就如同代替高明的木匠去砍木头。那代替高明的木匠砍木头的人，很少有不砍伤自己的手的呀。

第七十五章

本章比较深刻地分析了社会混乱的真实原因，对统治者施加给老百姓的政治压迫进行了抨击。在此，老子对老百姓遭受饥荒、难以统治以及敢于反抗闹事的原因进行了比较客观的分析，指出其根本原因是统治者私欲太重、过分贪婪，并警告统治者，这是不明智的，是不会有好结果的。因此，老子认为，宽容的政治比暴虐的政治要高明得多。



民之饥，以其上食税之多，是以饥。

民之难治，以其上之有为①，是以难治。

民之轻死，以其上求生之厚②，是以轻死。

夫唯无以生为③者，是贤④于贵生⑤。

【注释】

① 有为：繁苛的政治，统治者强作妄为。

② 以其上求生之厚：由于统治者奉养过于丰厚奢侈。

③ 无以生为：不把厚生奢侈作为追求的目标。

④ 贤：胜过、超过的意思。

⑤ 贵生：厚养奢侈的人。

【译文】

百姓之所以遭受饥荒，就是由于统治者吞占赋税太多，所以百姓才陷入饥饿。

百姓之所以难于统治，是由于统治者政令苛刻、胡作非为，所以百姓就很难统治。

百姓之所以不怕死，是由于统治者过分追求生活享受，把民脂民膏搜刮干净，所以百姓敢于冒死反抗。

唯有不去追求生活享受的人，要比过分追求生活享受的人高明。

第七十六章

本章进一步阐述了柔弱胜刚强的朴素辩证法思想，以及这一思想在军事上的应用。老子用显而易见的自然现象来说明柔弱胜刚强的道理，指出逞强斗勇是用兵的大忌，这是有一定说服力的。



人之生也柔弱①，其死也坚强②；草木之生也柔脆③，其死也枯槁④。故坚强者死之徒⑤，柔弱者生之徒⑥。

是以兵强则灭，木强则折。强大处下，柔弱处上。

【注释】

① 人之生也柔弱：人活着的时候身体是柔软的。

② 其死也坚强：人死了以后身体就变成僵硬的了。

③ 柔脆：指草木形质的柔软脆弱。

④ 枯槁：草木干枯。

⑤ 死之徒：属于死亡的一类。徒，类。

⑥ 生之徒：属于生存的一类。

【译文】

人活着的时候身体是柔软的，死了以后躯体就会变得僵硬；草木在生长的时候形质是柔软脆弱的，死了以后就变得干硬枯萎了。所以坚强的东西属于死亡的一类，柔弱的东西属于具有生命的一类。

因此，用兵逞强就会遭到灭亡，树木强大就会遭到砍伐摧折。凡是强大的总是处于不利的地位，凡是柔弱的反而居于有利的地位。

第七十七章

本章阐述了人类财富平均化和人人平等的社会政治思想。老子以『天之道』来与『人之道』作对比，主张『人之道』应该效法『天之道』。老子把自然界保持生态平衡的现象归之于『损有余而补不足』，因此他要求人类社会也应当改变『损不足以奉有余』的不合理、不平等的现象，而效法自然界的『损有余而补不足』。



天之道，其犹张弓与？高者抑之，下者举之；有余者损之，不足者补之。

天之道，损有余而补不足；人之道[1]则不然，损不足以奉有余。

孰能有余以奉天下[2]？唯有道者。

是以圣人为而不恃，功成而不处。其不欲见贤。



【注释】

① 人之道：指人类社会的一般法则、律例。

② 孰能有余以奉天下：谁能够把有余的财物供奉给天下不足的人。

【译文】

自然的规律，大概就像张弓射箭一样吧？弦拉高了就把它压低一些，低了就把它举高一些；拉得过满就把它放松一些，拉得不足就要再用一些力。

所以，自然的规律是减少有余的来补给不足的；可是社会的情况却不是这样，反而是减少不足的供奉给有余的人。

那么，谁能够把有余的财物供奉给天下不足的人呢？只有有“道”的人才可以做到。

因此，有“道”的圣人化育万物而不自恃己能，有所成就而不居功。他不愿意显示自己的贤能。

传统文化小知识

三军

三军的说法源自春秋时期的周代。周代以“军”为最大的军队建制，《周礼·夏官·司马》中记载：“凡制军，万有二千五百人为军。王六军，大国三军，次国二军，小国一军。”后来三军不再是军队建制，凡出征打仗，军队分作前军、中军、后军，分别承担先锋、主力、掩护警戒的职能。另外，古代三军也指步、车、骑三个兵种。现在，三军则成了军队的泛称，也是海、陆、空三个兵种的合称。

第七十八章

本章论述以柔克刚、正言若反的道理。开篇先用水作比喻来说明弱胜强、柔胜刚的朴素辩证法思想，比较形象地阐明了老子所说的柔弱绝不是人们通常意义上的软弱无力。紧接着，说明能够承受屈辱的人、敢于承担祸难的人才具有坚强的力量，才能成为『社稷主』『天下王』。

天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之①。

弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。

是以圣人云："受国之垢②，是谓社稷主；受国不祥③，是谓天下王。"正言若反④。

【注释】

① 无以易之：没有什么能够代替它。易，替代，取代。

② 受国之垢：承担国家的屈辱。垢，屈辱。

③ 受国不祥：承担国家的祸难。不祥，灾难，祸害。

④ 正言若反：正面的话好像反话一样。

【译文】

普天之下再没有什么东西比水更柔弱的了，但是攻坚克强却没有什么东西可以胜过水，因为它是无可取代的。

弱能胜强，柔能胜刚，普天之下没有人不知道这个道理，但是没有人遵照这个道理去做。

所以，有"道"的圣人这样说："承担国家的屈辱，才能称作国家的君主；承担国家的祸灾，才能称作天下的君王。"正面的话好像反话一样。

第七十九章

本章阐述如何处理统治者和老百姓之间关系的问题，警告统治者不要征收重税，不要施行严刑峻法，因为那样是不符合天道的。因为积怨太深，就难以和解，用赋税去榨取百姓，用刑法去钳制百姓，都会构怨于民。所以，为政者应该像有『道』的圣人那样，行『无为』之治，以『德』化民，给予而不索取、不扰害百姓。

和大怨，必有余怨，报怨以德，安可以为善？

是以圣人执左契①，而不责②于人。有德司契，无德司彻③。

天道无亲④，常与善人。

【注释】

① 左契：债权人所执的券契（合同）。契，契约，合同。

② 责：索取所欠。

③ 司彻：掌管税收。

④ 无亲：没有偏亲偏爱。

【译文】

和解深重的怨恨，必然还会留下残余的怨恨，用德来报答怨恨，这样做怎么可以算是妥善处理的办法呢？

因此，有“道”的圣人虽持有刻有借贷人姓名的左契，但并不以此强迫借贷人偿还债务。有“德”之人就主管合同，无“德”之人就掌管税收。

天道对任何人都没有偏爱，永远帮助有“德”的善人。

第八十章

本章描述了老子所设计的理想社会的情景，也即『小国寡民』的社会政治理想。在老子的心目中，国家越小越好，人口越少越好，邻国相望，鸡犬之声相闻，而人们却老死不相往来，那里民风淳朴敦厚，生活安定恬淡，没有强权和暴力，没有压迫和欺诈。他所描绘的理想社会只是对现实不满而产生的一种幻想。

小国寡民[①]。使[②]有什伯之器[③]而不用，使民重死[④]而不远徙[⑤]。虽有舟舆[⑥]，无所乘之；虽有甲兵[⑦]，无所陈[⑧]之。使民复结绳[⑨]而用之。

甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

【注释】

①小国寡民：使国家变小，使人民稀少。

②使：即使。

③什伯之器：各种各样的器具。什伯，极多，多种多样。

④重死：看重死亡，即不轻易冒着生命危险去做事。

⑤徙：迁移，远走。

⑥舆：车子。

⑦甲兵：武器装备。

⑧陈：陈列，引申为布阵打仗。

⑨结绳：文字产生以前，人们以绳记事。

【译文】

使国家的疆域变小，使百姓的人数变少。即使有各种各样的器

具却不使用，使百姓重视生命而不向远方迁徙。虽然有船只车辆，却不必去乘坐；虽然有武器装备，却没有必要去布阵打仗。使百姓再回到远古结绳记事的自然状态之中。

百姓们都认为自己的饮食香甜，认为自己的衣服漂亮，认为自己的居所安适，认为自己的风俗快乐。邻国之间互相望得见，鸡犬的叫声都可以互相听得见，但百姓从生到死也不互相往来。

传统文化小知识

八旗制度

八旗制度是清代满族的一种军队组织和户口编制，由清太祖努尔哈赤在女真人牛录制的基础上建立。努尔哈赤将人们都编入八旗，每三百人为一牛录，五牛录为一甲喇，五甲喇为一固山（即旗）。八旗之中，由皇帝控制的镶黄、正黄、正白三旗，被称为上三旗，担任保卫皇宫等任务；由诸王、贝勒统辖的正红、镶红、正蓝、镶蓝、镶白五旗，被称为下五旗，负责驻守京师及全国各地。

第八十一章

本章是道德经全书的结束语，其从三个方面阐述了为人处世的根本道理。一是用格言警句式的语言，通过对诚实、善良、明智等的分析，表明了老子的人生哲学。二是对圣人无私无欲的赞扬，他们尽力助人，自己反而富有；尽力施与，自己反而丰裕，这包含着深刻的哲理。三是由『天道』推及『人道』，认为天道利万物，以此警告统治者治理国家时要多让利于民，不要与民夺利。



信言[1]不美，美言[2]不信。

善者[3]不辩[4]，辩者不善。

知者不博[5]，博者不知。

圣人不积[6]，既以为人，己愈有[7]；既以与人，己愈多[8]。

天之道，利而不害[9]；圣人之道[10]，为而不争。

【注释】

① 信言：真实可信的话。

② 美言：华丽的言辞。

③ 善者：（言语行为）善良的人。

④ 辩：巧辩，能说会道。

⑤ 博：广博，渊博。

⑥ 圣人不积：有“道”的人不积聚财富。

⑦ 既以为人，己愈有：已经把自己的一切用来帮助别人，自己反而更富有。

⑧ 多：与“少”相对，此处意为丰富。

⑨ 利而不害：使万物得到好处而不伤害万物。

⑩ 圣人之道：圣人的行为准则。

【译文】

诚实可信的话不华丽，华丽的言辞不会诚实可信。

善良的人不会巧辩，巧辩的人不善良。

真正有知识的人不一定广博，广博的人未必真有知识。

圣人不积聚财富，而是尽力帮助别人，他自己也更为富有；他把一切给予别人，自己反而更丰富了。

天道是让万事万物都得到好处而不伤害它们；圣人的行事准则是做什么事都不跟别人争夺。

名句集锦



1. 圣人处无为之事，行不言之教。

——第二章

2. 不尚贤，使民不争；不贵难得之货，使民不为盗；不见可欲，使民心不乱。

——第三章

3. 圣人后其身而身先，外其身而身存。

——第七章

4. 居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时。

——第八章

5. 持而盈之，不如其已；揣而锐之，不可长保。

——第九章

6. 五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。

——第十二章

7. 宠辱若惊，贵大患若身。

——第十三章

8. 夫唯不盈，故能蔽而新成。

——第十五章

9. 致虚极，守静笃。

——第十六章

10. 俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷。

——第二十章

11. 不自见，故明；不自是，故彰；不自伐，故有功；不自矜，故长。

——第二十二章

12. 自见者，不明；自是者，不彰；自伐者，无功；自矜者，不长。

——第二十四章

13. 知其雄，守其雌，为天下谿。

——第二十八章

14. 知人者智，自知者明。

——第三十三章

15. 祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。

——第四十六章

16. 合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。

——第六十四章

17. 天网恢恢，疏而不失。

——第七十三章

18. 鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

——第八十章

读者反馈卡

感谢您购买《道德经》，祝贺您正式成为了我们的“热心读者”，请您认真填写下列信息，以便我们和您联系。您如有作品和此表一同寄来，我们将优先采用您的作品。

读 者 档 案

姓名________ 年级________

电话________ QQ号码________

学校名称__________________

班级________ 邮编_________

通讯地址____________省____________市（县）____________区（乡/镇）________街道（村）

任课老师及联系电话_________ 课本版本________

您认为本书的优点是___________________

您认为本书的缺点是____________________

您对本书的建议_______________________

____

您在使用过程中发现的错误，可另附页。

联系我们：北教小雨文化传媒（北京）有限公司

地址：北京市北三环中路6号北京教育出版社

邮编：100120

联系人：北教小雨编辑部

联系电话：13911108612

邮箱：beijiaoxiaoyu@163.com

*此表可复印或抄写寄至上述地址

请沿此虚线剪下

